NU HRĂNI CANCERUL!

Alimentația este aliatul tău împotriva cancerului



Editura Christiana
Bucureşti – 2012

Designul copertei: **GMP Advertising**
DTP & Layout: **Larisa Barbu**
Fotografii: **Irinel Cîrlănaru**



Editura Christiana – Str. Theodor Speranția 104,
bl. S26, sc. 3, ap. 66, sector 3, Bucureşti, cod 030939;
tel.: 021/3225798; e-mail: edituraochristiana@yahoo.com;
www.edituraochristiana.ro

ISBN: 978-973-1913-49-0

Pavel Chirilă
Mădălina Popescu
Cristela Georgescu



NU HRĂNI CANCERUL!

Alimentația este aliatul tău împotriva cancerului



Editura Christiana

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHIRILĂ, PAVEL
Nu hrăni cancerul! Alimentația este aliatul tău împotriva cancerului / Pavel Chirilă, Mădălina Popescu, Cristela Georgescu. – Bucureşti: Editura Christiana, 2012
Bibliogr.
ISBN 978-973-1913-49-0

I. Popescu, Mădălina
II. Georgescu, Cristela

613.24:616-006.6

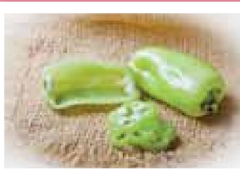
Cuprins

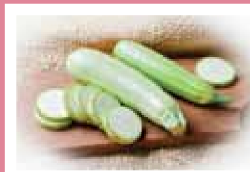
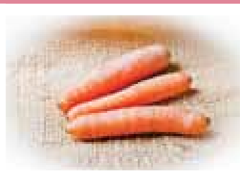
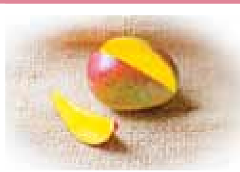


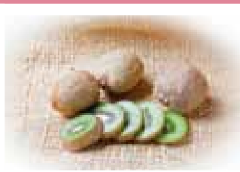
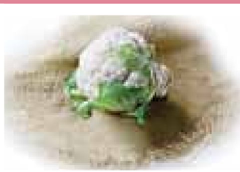


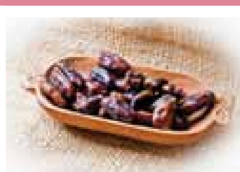
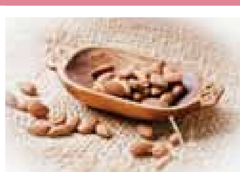
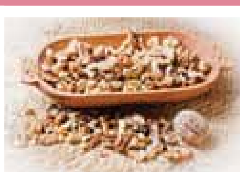


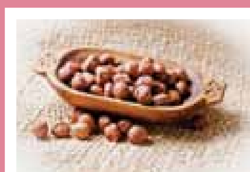
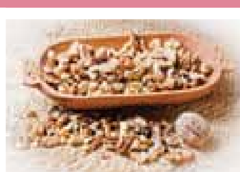


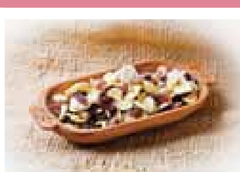
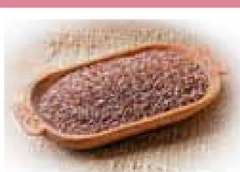



Hrăneşte o viață!

Îți mulțumim că ai deschis această carte! Prin gestul tău, tocmai ai deschis un nou drum pentru bolnavii de cancer. Banii pe care-i dai pe carte vor fi donați, în totalitate, pentru construirea Clinicii Nera, prima clinică de recuperare oncologică din România.

Pune o faptă bună la temelia clinicii care va fi construită în Valea Nerei şi va oferi bolnavilor de cancer în stadiu incipient o şansă de recuperare. Prin bunăvoința ta şi a altor oameni cu suflet mare, Clinica Nera va asigura, celor care se luptă cu această boală cruntă, un tratament de 14 zile, în care li se va oferi asistență medicală, îndrumare spirituală, şedințe de psihoterapie, kinetoterapie, fizioterapie şi dietoterapie.

Aşadar, cartea pe care o ții acum în mâinile tale are aşternute, printre filele sale, nu doar principii sănătoase pentru o alimentație corectă, ci şi intenții lăudabile pentru implementarea unei soluții concrete care să lupte cu această boală.



www.clinicanera.ro





„Actualmente se estimează că 30% din toate cancerele se corelează cu natura regimului alimentar...“

Richard Béliveau





Cuvânt înainte

Literatura medicală românească are foarte puține studii referitoare la dieta corectă în profilaxia şi terapia cancerului.

Atât bolnavii, cât şi medicii par a fi uitat importanța dietoterapiei şi dietoprofilaxiei în această boală gravă.



În ultimii ani, cancerul ne-a dovedit că este un adversar redutabil care se foloseşte de toate mijloacele pentru a câştiga lupta pe care o poartă zilnic cu mii de oameni. Unele dintre cele mai puternice arme ale cancerului sunt greşelile pe care le facem în alimentație. Informațiile prezentate în această carte demonstrează acest lucru, corelându-l şi cu creşterea vertiginoasă a incidenței cancerului.

Tot în cadrul acestei cărți, vom arăta şi că alimentația poate fi un aliat de încredere în lupta împotriva cancerului. Cunoscând principiile corecte ale unei alimentații sănătoase, putem învinge cancerul cu propriile sale arme. Alimentația se poate transforma din inamic în aliat.

Ştiind că problema alimentației în cancer este una dintre cele mai controversate teme ale medicinei contemporane şi că opiniile pe această temă oscilează între cele două extreme (alimentație fără restricții sau posturi dure ținute săptămâni în şir), am întocmit şi un rețetar respectând principiile enunțate în carte. Sperăm să fie de folos celor care doresc să prevină şi să trateze această boală necruțătoare.

Pentru a înțelege necesitatea cunoaşterii informațiilor cuprinse în această carte, menționăm încă de la început importanța covârşitoare, în incidența şi mortalitatea cancerului, a doi factori care otrăvesc populația globului, în special în țările dezvoltate, acolo unde această boală produce pierderile cele mai mari de vieți omeneşti: zahărul rafinat şi nitrații.

În graficul de mai jos, se poate observa uşor cum cele trei curbe sunt ascendente şi paralele în timp: consumul de zahăr rafinat, nitraţii şi incidenta cancerului.

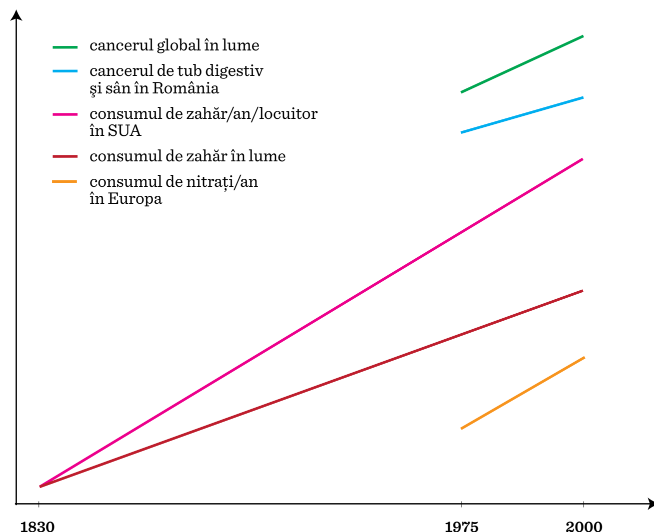


Figura 1: *Consumul de zahăr şi nitraţi corelat cu incidenţa cancerului*

- în perioada 1975 - 2000 s-a dublat[1] incidenţa cancerului în lume;
- s-a dublat[2] incidenţa cancerului de tub digestiv şi sân în România;
- în SUA[3], consumul de zahăr/an/locuitor a crescut de 12 ori;
- în lume[4], consumul de zahăr a crescut de 6 ori;
- 5 milioane tone nitraţi/an se folosesc în Europa de Est;
- 12 milioane tone nitraţi/an se folosesc în Europa de Vest[5].

Autorii

---

[1] Alfred E. Chang şi colab., *Oncology: An Evidence – Based Approach*, Ed. Springer, 2006, pp. 290-291.
[2] Registrul Naţional de Cancer.
[3] http:/naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life
[4] http:/naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life
[5] Gh. Budoi, *Tratat de agrochimie*, Ed. Sylvis, 2004, p. 12.








CAPITOLUL I

Cancerul – inamicul declarat al omenirii

Impresionante nu sunt numai incidența mare şi mortalitatea prin cancer, ci şi faptul că o treime din cancere pot fi evitate şi totuşi nu se face nimic pentru asta.



De-a lungul ultimilor ani, cancerul a devenit o boală tot mai perfidă, căutând, prin mijloace înşelătoare, să-şi atace victima pentru a obține supremația. Întâi se infiltrează în corp, apoi îşi face loc în suflet, sădind frică şi deznădejde. Mii de victime nevinovate au căzut şi cad zilnic pe acest câmp de bătălie, răpuse de „gloanțele" unei boli care ştie să atace „diplomatic". A venit timpul să ridici armele!

E vremea să-ți grupezi forțele şi să-ți aperi dreptul la o viață sănătoasă şi liniştită! Trebuie să lupți cu toată puterea împotriva cancerului! Dar ca să-l faci să capituleze, trebuie să-i cunoşti adevărata față, să înțelegi cine e şi ce bătălii a purtat în trecut. Citind acest capitol, vei afla mai multe informații despre cancer, care te vor ajuta în lupta pe care o porți.

Fără îndoială, cancerul este o boală modernă cu o frecvență care creşte vertiginos în epoca noastră. Deşi cancerul a fost menționat şi în scrierile antice, el era considerat pe atunci doar o boală rară. Acest început de secol l-a plasat însă pe locul al doilea ca indicator de mortalitate, după cel al bolilor de inimă.

Din păcate, în România, situația este şi mai gravă, cancerul provocând cea mai mare rată de mortalitate dintre toate țările europene.

Cancerul nu este doar o boală gravă, ci şi una înşelătoare, păcălindu-ne la fiecare pas prin modul său de acțiune:

- cancerul nu are niciodată o **cauză unică**;

- cancerul nu are o **cauză precisă** – mai multe cauze biologice se pot asocia pentru a declanşa cancerul;
- evoluţia cancerului este **inconstantă** – poate dura de la câteva luni la câţiva ani sau poate conduce imediat la deces sau la vindecare;
- boala **evoluează diferit** de la un bolnav la altul, chiar dacă forma clinică, stadiul, parcursul şi tratamentul sunt aceleaşi;
- evoluţia cancerului este **lentă**, cu recăderi numeroase pe parcurs – este o boală subacută sau cronică;
- statisticile nu ne oferă un răspuns clar, din cauza evoluţiei îndelungate a bolii – de aceea şi evaluările se exprimă prin rata de supravieţuire (peste 5 sau 10 ani), nu prin termeni ca „vindecare" sau „staţionare";
- oncologia clasică, din păcate, s-a aplicat prea puţin asupra **stilului de viaţă** al bolnavului, adică tocmai asupra factorului care determină diferenţele evolutive notabile între bolnavi. Cercetarea statistică asupra factorilor oncogeni alimentari are o valoare patogenică şi predictivă mare, pentru că se face pe pături mari de subiecţi. Ca atare, devine foarte importantă, atât ca măsură preventivă, cât şi curativă.

Nu există nici un dubiu: cancerul este un adversar al vieţii, pentru că victimele lui sunt nenumărate pe întreaga planetă. Această boală omoară zilnic un număr de oameni dublu faţă de populaţia Bucureştiului. Situaţia e chiar mai tragică decât în cazul unei epidemii, căci aceasta apare o dată la câţiva ani şi durează o perioadă scurtă de timp, pe când cancerul este o boală endemică, cu o mare răspândire în masă, care se manifestă continuu şi în ascensiune.

Devine tot mai clar: e nevoie de o măsură ofensivă de combatere a cancerului. Se impune ca atât medicii, cât şi instituţiile publice să deschidă un „război" împotriva acestei boli necruţătoare. E nevoie de ample măsuri concertate de combatere, pentru că, mai nou, victimele lui se numără şi în

rândul copiilor. Dovadă stau cele mai recente statistici, care indică o creştere impresionantă a numărului de cazuri de cancer la copii.

Există maniere prin care cancerul poate fi evitat adesea foarte uşor: să nu fumezi (pentru a evita cancerul la plămâni), să nu mănânci zahăr (pentru a evita cancerul de tub digestiv şi de sân), să nu abuzezi de grăsimi solide şi de nitrați, adică slănină, margarină, salamuri (pentru a evita cancerul de pancreas şi colon). Însă aceste măsuri nu sunt suficiente.

Există şi oameni care ridică argumentul conform căruia unii dintre noi consumă aceste produse şi nu au cancer. Acest argument nu este valid când ne referim la această boală. Bineînțeles, la acest tip de argument se poate răspunde astfel:

- Nu au făcut cancer până acum, dar el poate fi declanşat oricând, „începând chiar de mâine“;
- „Statistica“ la care face apel acest tip de argument vizează 2-3 cazuri, pe când studiile medicale statistice se bazează pe mii sau chiar zeci de mii de cazuri.

Statistici după tratatul de oncologie al lui Vincent De Vita[1]

Cancerul este o boală endemică ce a cuprins aproape întreaga lume şi incidența ei este în continuă creştere. Conform tratatului de oncologie al lui Vincent De Vita, pe plan mondial în anul 2008, s-au înregistrat **12,7 milioane** de cazuri noi cu cancer, din care **5,6 milioane** în țările dezvoltate şi **7,1 milioane** în țările nedezvoltate sau subdezvoltate. Numărul de decese înregistrate în acelaşi an este de **7,6 milioane** cazuri, din care **2,8 milioane** în țările dezvoltate şi **4,8 milioane** în țările subdezvoltate. Prognoza

[1] Vincent T. De Vita Jr şi colab., *Cancer. Principles & Practice of Oncology*, Ed. Walters Kluwer, 2011, pp.242-259.

pentru 2030 nu este nici ea prea încurajatoare: **21,4 milioane** de cazuri noi, cu **13,2 milioane** decese.

Cancerul nu ține cont de sex, el acționează orbeşte în aceeaşi măsură şi asupra femeilor, şi asupra bărbaților.

Tabelul 1: *Frecvența cancerului la sexul masculin*

Localizare	Număr cazuri	Număr decese
Plămân	1.095.186	951.023
Prostată	913.770	258.381
Colorect	663.612	320.595
Stomac	640.556	464.435
Ficat	522.355	478.275
Esofag	326.575	276.129
Vezica biliară	297.338	112.255
Limfom non-Hodkin	199.569	109.465
Leucemii	195.943	143.669
Cavitatea orală	170.903	–
Alte localizări în afară de piele	6.639.430	4.225.662

Tabelul 2: *Frecvența cancerului la sexul feminin*

Localizare	Număr cazuri	Număr decese
Sân	1.383.583	458.367
Col uterin	529.409	–
Colorect	579.099	288.049
Plămân	513.637	427.392
Stomac	349.042	273.634
Uter	287.630	274.883
Ovar	225.484	140.153
Ficat	225.916	217.568
Tiroidă	163.020	–
Leucemie	155.469	113.802
Esofag	–	130.677
Alte localizări în afară de piele	4.226.662	3.345.834

E bine de ştiut!

- **Cancerul de plămân** este strâns legat de fumat – 85% din bolnavii cu cancer de plămân sunt fumători.

- **Cancerul de sân** la femei este mai frecvent în țările dezvoltate şi se leagă, printre altele, de obiceiul de a lua hormoni de substituție în menopauză.
- **Cancerul colorectal** este, de asemenea, mai frecvent (59%) în țările dezvoltate.
- **Cancerul la stomac** este de două ori mai frecvent la bărbați decât la femei.
- **Cancerul de prostată** este cel mai frecvent tip de tumoare la bărbat – aproximativ 72% din cazuri apar în țările dezvoltate.
- **Cancerul de ficat** este mult mai frecvent la bărbați şi 83% din cazuri apar în țările subdezvoltate. Infecția cu VHB sau VHC şi abuzul de alcool şi cereale infectate cu aflatoxină sunt principalii factori de creştere a incidenței şi agravare a evoluției.
- **Cancerul de col uterin** apare în procent de 85% în țările subdezvoltate, posibil din cauza infecțiilor genitale (şi inclusiv inflamației) mult mai frecvente.
- Statisticile mondiale ne arată că **tumorile de tub digestiv** reprezintă aproximativ 50% din totalul cancerelor. Acestea sunt în strânsă relație cu stilul de viață şi în special cu greşelile alimentației moderne.

Influența stilului de viață asupra cancerului

Mai multe studii apărute în ultimii ani demonstrează că circa 30-40% din cancere sunt evitabile, pentru că se datorează unui stil de viață greşit, stil care însă poate fi corectat. Următoarele date statistice arată importanța cancerului în patologia modernă.

Tabelul 3: *Importanța cancerului*

Marea frică...	... şi realitatea
Atacuri teroriste	Date insuficiente pentru a fi calculate
Moarte prin atacul unui rechin	1 la 280 milioane
Moarte prin accident aerian	1 la 3 milioane

Marea frică...	... şi realitatea
Moarte prin trăsnet	1 la 350.000
Moarte prin accident stradal	1 la 700
Intoxicații alimentare	1 la 7
Boli cardiovasculare	1 la 4
Moarte prematură legată de obezitate	1 la 4
Cancer	1 la 3
Moarte din cauza fumatului	1 la 2

(Reprodus după Richard Béliveau şi Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, Ed. Sperling & Kupfer, 2006, p. 6, Fig. 1)

Stilul de viață este decisiv în apariția şi evoluția unui cancer. Redăm câteva date statistice după Richard Béliveau, care demonstrează acest lucru. Faptul că la necropsie se descoperă foarte multe tumori care nici nu s-au manifestat clinic dovedeşte că stilul de viață greşit a determinat formarea acestor tumori cu mult înainte de a provoca primele simptome.

Tabelul 4: *Tumori descoperite la necropsie şi tumori descoperite clinic*

Organul	Tumori prezente la autopsie (%)	Tumori descoperite clinic (%)
Sân (femei 40-50 de ani)	33	1
Prostată (bărbați 40-50 de ani)	40	2
Tiroidă	98	0,1

(Reprodus după R. Béliveau şi D. Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 45)

Influența stilului de viață se vede şi din următoarea statistică geografică: cu cât o regiune pare mai „civilizată", industrializată, dezvoltată, cu atât incidența cancerului este mai mare. Pentru că, în fapt, ce presupune o regiune mai civilizată dacă nu prezența mai multor E-uri, a unei concentrații mai mari de azotat în pământ şi ape, a unei mai mari cantități de zahăr rafinat, a unui procent mai mare de obezitate? Toate acestea sunt cauze care conduc la cancer. Aşadar, putem afirma cu certitudine că stilul de viață şi industrializarea influențează incidența cancerului.

Tabelul 5: *Stilul de viață și industrializarea influențează incidența cancerului*

Europa de Est	300-400 cazuri/100.000 locuitori
Europa de Vest şi SUA	200 cazuri/100.000 locuitori
Sud-Estul Asiei (India, China, Thailanda)	100 cazuri/100.000 locuitori

(Reprodus după Richard Béliveau şi Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 9)

Şi următoarea statistică demonstrează tot importanța stilului de viață:

Tabelul 6: *Factori de risc în cancer*

Carențe alimentare	30%
Tabagism	30%
Factori ereditari	15%
Obezitate. Sedentarism	5%
Riscuri profesionale	5%
Infecții	5%
Alcool	3%
Droguri	2%
Poluare	2%
Expunere la UV	2%
Altele	1%

(Reprodus după R. Béliveau şi D. Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 7, Fig. 2)

Iată, în rezumat, ***factori patogenici ai unui stil de viață greşit – răspunzători de o treime din cazurile de cancer***:

- substanțe chimice oncogene: pesticide, medicamente imunosupresoare, unele E-uri;
- un nivel de radioactivitate crescut;
- poluarea electromagnetică: radar, telecomunicații;
- alimente poluate cu nitriți;
- abuzul de carbohidrați rafinați (zahăr, făină albă);
- fumatul;
- alimente contaminate cu aflatoxine (mucegăite);
- conflicte nerezolvate.

Acum că am înțeles cine ne este adversar în această luptă, urmează să analizăm şi metodele prin care el ne transformă din oameni sănătoşi în victime fără vină.










Capitolul II

Alimentația greşită – arma cancerului şi punctul nostru slab

Astăzi factorii de risc sunt cunoscuți. Ei acționează sinergic: alimentația, stress-ul, poluarea de toate felurile, abuzul de medicamente.

Când unul dintre factori acționează singular este posibil ca boala canceroasă să întârzie. De aceea, nu vă lăsați înşelați! Nu ştiți clar niciodată când factorii de risc se pot însuma: abuzul sau greşeala alimentară cu stress-ul sau poluarea.



Cancerul, adversarul nostru cel mai de temut, este în realitate rezultatul greşelilor noastre făcute ani la rând, generație după generație. Adoptând o alimentație nepotrivită, l-am făcut tot mai puternic şi mai necruțător, îmbunătățindu-i treptat armele şi strategia. Trebuie să ne cunoaştem punctele slabe, pentru că tocmai ele sunt armele cancerului care se întorc împotriva noastră.

Acum e momentul să deschizi larg ochii, să înfrunți adevărul şi să-ți asumi greşelile! Da, cancerul poate fi învins, dacă ştii ce anume îl determină şi dacă înțelegi rolul important pe care alimentația îl joacă în această luptă! În acest capitol ai să citeşti despre cele mai grave greşeli de alimentație pe care le-am introdus în meniul nostru zilnic, fără să ne dăm seama cât de mult rău ne fac.

Apariția factorilor oncogeni

Prin natura lui, omul este dependent energetic şi plastic de mediul înconjurator. El nu-şi poate desfăşura activitatea (mişcare, efort fizic, efort intelectual, respirație, digestie, excreție etc.) şi nici nu poate creşte, fără o legatură organică cu universul material şi biologic în care a fost aşezat odată cu creația lumii. D. Stăniloae afirmă că relația omului cu universul creat trebuie să aibă o esență euharistică, în sensul în care omul trebuie să protejeze cu sfințenie puritatea creației peste care Dumnezeu l-a făcut stăpân.

NU HRĂNI CANCERUL!

Până acum 150 de ani, mediul înconjurător era curat, aşa cum fusese întotdeauna. Echilibrul ecologic se autoregla, pentru că nu intervenea din afara lui niciun factor perturbator.

Acum aproximativ 150 de ani, civilizația umană a început să folosească îngrăşăminte chimice ca Azot, Phosphor, Potasiu, dintr-o dorință obsesivă de a creşte cantitățile de produse agricole. Impactul a fost devastator, stresul metabolic al plantelor fiind maxim: cu un substrat format din nitriți, în locul îngrăşământului organic, acestea s-au trezit „atacate“ de substanțe chimice de sinteză, fiind obligate să crească altfel decât le dicta comanda lor ereditară.

Drept urmare, imunitatea plantelor a scăzut vertiginos şi, în decurs de câteva generații, au fost infestate cu diferiți paraziți, insecte, fungi şi ierburi toxice. Acest lucru a impus tratarea lor cu insecticide şi erbicide, intervenind în viața plantelor alimentare o a doua otrăvire, mult mai agresivă decât prima. Rezistența la insecticide a apărut rapid şi, dacă în anul 1938 erau 7 specii de insecte rezistente, în anul 1984 existau deja 447 specii rezistente. Acest lucru a presupus obținerea prin sinteză a noi şi numeroase insecticide şi asocieri între ele.

Acest parcurs al civilizației a influențat, fără îndoială, şi apariția cancerului. Cancerul este o boala în care celulele tinere, în loc să se maturizeze pe o cale normală, se înmulțesc anarchic, sufocând funcția unui organ şi, în final, tot organismul.

De aceea, în acest capitol, vom descrie mecanismul prin care substanțele azotoase şi insecticidele declanşează înmulțirea anarhică a celulelor, adică modul prin care ele induc cancerul.

Unul dintre alimente pe care le vom analiza în cele ce urmează, demonstrând că este implicat în geneza şi răspândirea cancerului, este **zahărul**. Impactul metabolic în specia umană este la fel de dur ca cel al plantelor şi al omului cu nitrații. De la Facere şi până acum 200 de ani, omul nu a cunoscut zahărul. Însă, din 1830 şi până în anul 2000, consumul de zahăr a crescut de 12 ori în SUA şi de

6 ori în lume. Specia umană a fost programată să consume glucide (dulciuri) naturale, în care zahărul este în procent de 3-5%. Deodată însă, a început să consume zaharoză pură, scoasă din contextul celorlalte glucide, în procent de 100%. Această intoxicare a celulelei conduce la o mai mare cantitate de insulină secretată şi la o cantitate mai mare de acid lactic, atât în celulă, cât şi în jurul ei – factori importanți de creştere tumorală.

Mai mult de atât, zahărul, nefiind un aliment natural, schimbă funcționarea fiziologică a instinctului alimentar, conducând la o funcționare patologică care nu mai poate dicta oprirea: cu cât mănânci mai mult, cu atât ai mânca mai mult.

Este impresionant cum în civilizația noastră oamenii au ajuns să prefere zahărul în locul mierei şi al fructelor, pentru a-şi satisface nevoia de glucide (dulciuri) şi cum ei răspândesc cu atâta uşurință sacii cu azotat pe pământul propriu, otrăvindu-şi atât organismul, cât şi pământul.

De asemenea, tot în cadrul acestui capitol, vom prezenta şi riscul îmbolnăvirii de cancer prin **poluarea apei**. Există două mari surse de poluare a apei:

- apa de rețea – prin compuşii clorați;
- apa din primele pânze freatice – prin azotați.

Veți găsi, în interiorul capitolului, dovezi concludente care atestă efectul cancerigen al acestor substanțe. Să nu uităm totuşi că atât zahărul, azotații şi insecticidele, cât şi clorinarea apei sunt factori cancerigeni apăruți în ultimii 100-150 de ani, adică exact în perioada de creştere alarmantă a cancerului.

Vom parcurge şi analiza, tot în cadrul acestui capitol, şi „descoperirile“ foarte recente cu efect cancerigen:

- unele E-uri;
- unele substanțe degajate din recipientele de plastic atunci când acestea sunt expuse la soare;

- abuzul de carne;
- tratarea alimentelor la temperaturi înalte;
- obezitatea;
- mucegaiul unor cereale etc.

Factorii de risc oncogen

Multe secole la rând, omul nu a mâncat altceva decât hrană naturală – de altfel, era singura soluție existentă. Omul nu putea să mănânce greșit, pentru simplul motiv că nu existau decât alimente naturale. Singurul abuz pe care îl putea face era cel cantitativ (subalimentație sau supraalimentație).

Prima mare greșeală în alimentația modernă a apărut în anul 1870, când omul a descoperit **făina albă** și a început să renunțe la făina integrală.

Dar epoca rafinării avea să aducă și alte abateri de la noțiunea de „integral": zahărul rafinat în locul celui integral, sarea extrafină în locul celei integrale, uleiul rafinat sau dublu rafinat în locul celui presat la rece, laptele praf în locul celui integral etc.

A doua mare greșeală, catastrofală am putea spune, apărută tot la sfârșitul secolului XIX, a fost descoperirea și folosirea **îngrășămintelor chimice** în agricultură. Acest moment a dus la creșterea producției și la scăderea calității solului. Totodată s-a alterat și capacitatea naturală de apărare a plantei față de dăunători. Aceasta a atras după sine a treia mare greșeală: folosirea tot mai intensivă a **insecticidelor**.

A urmat a patra mare greșeală: folosirea **aditivilor (E-uri)** pentru modificarea calităților organoleptice ale alimentelor (pentru a fi tot mai atrăgătoare și apetisante, în ciuda efectelor negative asupra sănătății).

În fine, a cincea mare abatere de la „natural" a survenit prin apariția **organismelor modificate genetic** (OMG).

Lucrurile nu se opresc aici, existând şi alte greşeli în alimentația modernă pe care le putem enumera şi care se întorc împotriva noastră:

- plante cultivate în sere, sărace în clorofilă;
- conservări agresive: radiații, benzoat de sodiu, temperaturi ultraviolete, congelări prelungite etc.;
- renunțarea la alăptarea naturală;
- mixarea agresivă a alimentului şi, implicit, renunțarea la masticație şi digestia bucală;
- abuzul alimentar (cantitativ);
- renunțarea (sau absența) obiceiului de a posti;
- folosirea abuzivă (de cele mai multe ori fără să fie nevoie) a suplimentelor nutritive.

În cele ce urmează, vom prezenta şi analiza cei mai importanți factori de risc oncogeni.

1. Nitrații

Prima sursă de nitrați o reprezintă **îngrăşămintele chimice**. La momentul actual, există mai multe forme de îngrăşăminte azotoase.

Amoniacul anhidru este considerat cel mai valoros: are o solubilitate în apă de 89,9 g/100 cm^3 la rece. În SUA, aproape jumătate din totalul de N aplicat provine din amoniacul anhidru (NH_3)[1].

Sulfatul de amoniu este un îngrăşământ rezultat din industria firelor şi fibrelor sintetice şi din industria oțelului. „În condiții de submersie (macrobioză), ionul sulfat este redus la hidrogen sulfurat (H_2S), care este toxic pentru plante“[2].

Azotatul de amoniu, NH_4NO_3, conține 33-34% azot. Are o solubilitate de 118,3 g/100 cm^3. În prezența produselor petroliere azotatul de amoniu face explozie. Eficiența azotu-

[1] Gh. Budoi, *Tratat de agrochimie*, ed. cit., p. 11.
[2] *Ibidem*, p. 12

lui din îngrăşăminte creşte pe măsură ce scade conţinutul în humus.

Între îngrăşămintele chimice şi cele organice există interacţiuni negative, adică combinaţia între ele dă producţii mai mici decât dacă s-ar folosi separat.

În prezent, folosirea îngrăşămintelor chimice în Europa este enormă:

- în Europa de Vest, se folosesc aproximativ **10 milioane tone** pe an de îngrăşăminte cu azot (N) şi circa **17 milioane tone** pe an de îngrăşăminte mixte NPK (Azot, Fosfor, Potasiu);
- în Europa Centrală şi de Est, se folosesc aproximativ **2 milioane tone** pe an de îngrăşăminte cu azot (N) şi circa **3 milioane tone** pe an de îngrăşăminte mixte NPK (Natriu, Fosfor, Potasiu), cu o tendinţă de creştere mai mare decât dublă.

De asemenea, este important să remarcăm şi faptul că raportul NPK este mult în favoarea azotului, adică acesta este folosit de 2-4 ori mai mult decât P şi K[1].

A doua sursă importantă de nitraţi este **apa**, deoarece nitraţii sunt solubili în apă. Circa 20% din cantitatea de nitraţi care intră în corpul uman provin din apă.

Factorii care influenţează cantitatea de nitraţi hidrosolubili sunt:

- acţiunea prelungită a razelor de soare, care scade cantitatea de nitraţi (de aceea plantele cultivate în sere au o concentraţie mare de nitraţi);
- vara sunt mai puţini nitraţi în plante, căci organismul plantei îi utilizează pentru sinteza de proteine;
- iarna, există mai mulţi nitraţi, căci soarele este mai slab şi nu sunt neutralizaţi;
- dimineaţa, concentraţia de nitraţi este mai mare decât seara;

[1] Mihail Rusu şi colab., *Tratat de agrochimie*, Ed. Ceres, 2005, p. 242.

- cea mai mare cantitate de nitrați se află în tulpină şi frunze.

Analizele diferitelor vegetale cultivate convențional arată următoarele niveluri de nitrați:

- **nivel înalt**: salată, andive, gulii, sfeclă roşie, ridichi, țelină;
- **nivel mediu**: fenicul, varză, spanac, varză creață;
- **nivel scăzut**: vinete, fasole, conopidă, broccoli, cicoare, mazăre, castraveți, ardei, ciuperci, cartofi, roşii, ceapă, praz, sparanghel.

Un nivel crescut de nitrozamină se găseşte şi în berea convențională, din cauză că orzul îngrăşat cu azotați este prelucrat prin prăjire.

Iată **efectele negative** ale aplicării azotului în sol:

- fertilizarea cu azot (în special când e folosit unilateral sau în exces) influențează negativ conținutul de proteine. În doze moderate, creşte proteina în detrimentul glucidelor şi lipidelor;
- reduce cantitatea de lizină;
- acumularea azotului mineral determină, la legumele de câmp, creşteri vegetative, întârzieri ale coacerii şi deprecieri ale calității fructelor;
- „excesul azotului determină o blocare a metabolizării în plante, ca acumulări chiar fitotoxice de N – mineral în detrimentul celui proteic. Astfel se dereglează activitatea nitroreductazei, iar cantitatea şi calitatea recoltei se depreciază“[1].

Sodium nitrat şi sodium nitrit se găsesc în plante, carne şi produse lactate (provenind din pământ şi apă).

Vincent De Vita îl citează pe S. Palmer, care, pe baza unor studii epidemiologice conduse în SUA, Anglia, America de Sud, Iran, Japonia şi

[1] *Ibidem*, p. 626.

China, demonstrează o **asociere certă** între consumul de nitrați şi nitriți şi incidența cancerului de stomac şi esofag.

Formarea de nitrosamine din nitrați a fost demonstrată de P. Magee– citat de acelaşi autor[1]. Dr. Gene Spiller avertizează asupra aceluiaşi fenomen şi spune că efectul dezastruos al nitrozaminei poate fi combătut, măcar în parte, cu un aport substanțial de vitamina C. Asta înseamnă că, dacă ai făcut greşeala să mănânci mezeluri tratate termic, atunci trebuie să bei imediat un suc proaspăt de citrice[2].

Azotații şi azotiții în preparatele din carne

Normativele prevăd că doză maximă de nitriți (identificați ca E 249 şi E 250) este de 150 mg/kg şi doza maximă de nitrați (E 251, E 252) este de 300 mg/kg, cu un reziduu de 250 mg/kg. R. G. Casseus, citat de Colin T. Campbell, trăgea primul semnal de alarmă în anul 1970, cum că nitriții ar putea suferi reacții în corpul nostru, formând nitrosamine[3]. Se apreciază că 17 nitrosamine sunt cancerigene pentru om[4].

Speciile reactive de nitrogen ingerate în corpul omului devin cancerigene prin N–nitrosamine, substanțe folosite şi experimental pentru provocarea cancerului în laboratorul de experiență[5].

Autorii italieni afirmă acelaşi lucru, cu precizarea că nitrații şi nitriții reacționează cu produşii de degradare ai proteinelor şi formează nitrozamină, deci asocierea cu carnea este cu atât mai periculoasă. Nitrosamina creşte incidența cancerului digestiv (intestin, ficat). Aceiaşi au-

---

1 Vincent T. De Vita, *Cancer Principles & Practice of Oncology*, J. B. Lippincot Company, 1989, p. 171.

2 Gene Spiller, *Eat Your Way to Better Health*, Prima Publishing, 1996, p. 167.

3 Anna Villarini, *Scegli ciò che mangi*, Ed. Sperling & Kupfer, 2011, pp. 148-149.

4 Colin T. Campbell, *Studiul China*, Casa de Editură Advent, 2007, p. 47.

5 Barry Halliwell, John M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, Oxford Science Publications, 1999, p. 707.

tori citează studiul EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), făcut prospectiv în 10 țări, pe 500.000 de persoane – studiu care confirmă rolul cancerigen al nitraților din preparatele de carne[1].

Colin T. Campbell evocă mai multe studii care demonstrează rolul cancerigen al nitriților[2]:

- în 1970, revista *Nature* a tras primul semnal de alarmă, afirmând că nitrații formează în corpul nostru nitrozamine cancerigene;
- în 1978, un nou studiu, efectual la MIT (*Massachusetts Institute of Technology*), a decis că nitrații cresc incidența cancerului limfatic la şobolani.

Tratatul *Oncology: An Evidence – Based Approach*, realizat sub redacția Alfred E. Chang, incriminează nitrații din alimente ca având un rol în creşterea incidenței cancerului gastric, în combinație cu *Helicobacter pylori*[3]. Philippe Desbrosses atrage atenția asupra unui pericol de lungă durată: îngrăşămintele chimice slăbesc până la dispariție procesele biologice de fermentație ale solului, cu riscul deşertizării unor suprafețe tot mai mari[4].

Nitriții şi nitrații se transformă mai uşor în nitrosamine cancerigene la temperaturi înalte, de aceea tratarea termică a preparatelor de carne este cu atât mai periculoasă[5]. Nitritul rezultat din nitrat reacționează cu aminele din legăturile proteice la temperaturi de peste 130° C şi formează nitrozamina cancerigenă (e cazul prăjelilor şi al grătarului). Formarea de nitrozamine este influențată de nivelul temperaturii, durata tratamentului termic şi conținutul de grăsimi[6].

---

[1] Anna Villarini, Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, Ed. Sperling & Kupfer, 2009, pp. 17-18.
[2] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 48.

[3] A. E. Chang, *Oncology: An Evidence – Based Approach*, ed. cit., p. 682.
[4] Philippe Desbrosses, *Le Krach alimentaire*, Ed. du Rocher, 1990, pp. 86-87.
[5] G. Spiller, *Eat Your Way to Better Health*, ed. cit., p. 99.
[6] *Ibidem*, p. 101.

Transformarea nitratului în nitriți în corpul uman[1] se face în stomac, în mediu foarte acid. Există două mecanisme patogene asupra organismului:

- legarea hemoglobinei, care induce un grad de hipoxie celulară și, implicit, se amplifică calea fermentativă a zaharurilor cu creșterea nivelului de acid lactic și stimularea atipiilor celulare;
- nitriții reacționează cu aminele din proteine și formează nitrosamine, despre care Agenția Internațională pentru Cercetare în Cancer spune că reprezintă substanțele „cele mai cancerigene".

Umberto Veronesi a descoperit că în zonele Forlì, Romena, Firenze, incidența cancerului de stomac este de patru ori mai mare decât în restul țării și a legat această realitate statistică de obiceiul abuziv al populației din aceste zone de a mânca salamuri cu nitrați[2].

Autorii ediției internaționale *Cancer Principles & Practice of Oncology* consideră că *N–nitroso compounds* sunt cancerigeni genotoxici, interacționând cu ADN-ul. Efectul lor se amplifică la fumători și la cei cu infecții ale tractului digestiv. Efectul cancerigen asupra stomacului al compușilor NITRO a fost demonstrat și experimental, pe animale[3]. Același tratat menționează nitrosaminele ca factor patogenic oncogen și în cazul cancerului de căi biliare[4].

2. Zahărul

Zahărul rafinat este folosit pe piață de peste 200 de ani. Ceea ce numim noi astăzi „zahăr" este de fapt un dizaharid format din glucoză și fructoză.

---

[1] Anna Villarini, *Scegli ciò che mangi*, ed. cit., p. 150.

[2] Umberto Veronesi, Mario Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ed. Giunti, 2011, p. 33.

[3] *Ibidem*, p. 926.

[4] *Ibidem*, p. 1020.

Zahărul rafinat este tot mai mult contestat ca aliment, datorită numeroaselor studii care dovedesc implicarea lui în geneza cancerului, în bolile cardiovasculare şi metabolice.

Este drept, glucidele au un rol important în metabolismul organismelor vii:

- reprezintă principala formă de înmagazinare a energiei solare de către organismele fotosintetizante;
- reprezintă cea mai importantă formă de energie pentru organismele heterotrope;
- sunt componenta principală a hranei omului şi a animalelor;
- sunt substanțe de rezervă, atât în lumea animală (glicogenul), cât şi în cea vegetală (amidonul);
- intră în alcătuirea peretelui celular la vegetale (celuloza) sau a scheletului exterior la artropode (chitina);
- intră în compoziția nucleotidelor şi a acizilor nucleici (riboza şi dezoxiriboza);
- servesc ca metaboliți intermediari (glucozo-6 fosfatul, fructozo-1, 6-bifosfatul);
- joacă un rol în lubrefiere;
- au rol în metabolismul imunitar;
- participă la comunicarea intracelulară.

Glicocalixul, format din grupările glucidice ale glicoproteinelor şi glicolipidelor, se găseşte în membrana celulară şi exprimă individualitatea celulară („cartea de identitate a celulei“). Are rol în moartea fiziologică a unor celule.

Consumul de zahăr

Consumul mondial de zahăr este enorm. Colin T. Campbell apreciază că **42%** dintre americani mănâncă zahăr rafinat[1]. Statistica NHNES (*National Health and Nutrition Examinations Survey*) arată că bărbații

[1] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 104.

consumă mai mult zahăr decât femeile (când e vorba de *sugar drinks*) şi perioada de vârstă în care se abuzează de zahăr cel mai mult este 2-38 de ani[1].

Între anul 1800 şi anul 2000, în SUA, consumul de zahăr anual per persoană a crescut de 12 ori[2]. În anul 1830, se consumau 5 kg de zahăr/locuitor/an. Autorul german Hans Grimm prezintă consumul de zahăr astăzi: **33 kg/om/an**, luând în considerare toate preparatele pe bază de zahăr (prăjituri, ciocolată, bomboane, băuturi răcoritoare, înghețate, siropuri, dulciuri etc.), plus consumul de zahăr ca atare (adaos la cafea, ceai).

În perioada 2010-2011, s-au consumat în lume **167 milioane tone de zahăr** (cu 10% mai mult decât în anul precedent), existând, la ora actuală, peste 100 de țări care produc zahăr.

[1] http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db71.htm
[2] http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life

Efectele negative ale zahărului

Zahărul este considerat unul dintre cele mai periculoase „elemente“ de pe piața ultimului secol.

Fiziopatologic, zahărul **acționează negativ** asupra organismului, astfel:

- solicită intens pancreasul pentru a secreta insulină ori de câte ori este ingerat;
- creează dismicrobism intestinal, afectând calitatea de eubioză a florei intestinale saprofite;
- deviază PH-ul umorilor spre acid, favorizând instalarea bolilor imune, inflamatorii şi neoplazice;
- favorizează dependența;
- creşte indicele glicemic, cu toate consecințele respective.

La ingestia abuzivă de glucide cu indice glicemic crescut (dulciuri cu absorbție rapidă de tipul zahărului), organismul este obligat să secrete multă insulină pentru ca celulele

să utilizeze corespunzător glucoza. În acelaşi timp, masa celulelor adipoase creşte şi obezitatea se instalează. Dar celulele adipoase nu pot absorbi uşor glucoza şi stimularea continuă a insulinei devine agresivă. Acest fenomen se cheamă **insulino-rezistență**.

Toate studiile clinice confirmă că bolnavii care sunt mari consumatori de zahăr, obezi şi insulino-rezistenți au un procent semnificativ de cancere, mai ales la sân, prostată şi colon[1].

Autorii italieni afirmă că insulina acționează oncogen prin stimularea factorului de creştere celulară[2]. Dr. Jean Seignalet clasifică zahărul ca factor de risc pentru cancer pe locul doi după carne şi grăsimi saturate[3]. Kevin Trudeau apreciază că zahărul rafinat se comportă ca un **drog**, din moment ce atât de multă lume îl doreşte, fără ca el să fie un aliment natural, integral[4].

Pentru a vedea ce efecte negative are rafinarea asupra zahărului, redăm analiza comparativă a compoziției zahărului alb rafinat şi a zahărului integral din cartea acestui autor.

Tabel 7: *Zahăr alb* vs *zahăr integral*

Compoziție	Zahăr alb	Zahăr integral
Zaharoză	99,6	88-91
Glucoză	–	2-6
Fructoză	–	3-6
Potasiu	3-5	600-1000
Magneziu	–	40-100
Calciu	10-15	80-110
Fosfor	0,3	50-100
Vitamina A	–	120-1200
Vitamina B1	–	0,023-0,1
Vitamina B2	–	0,06-0,15

[1] Bradley J. Willcox şi colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, Ed. Sperling & Kupfer, p. 33.

[2] Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., p. 25.

[3] Dr. Jean Seignalet, *L'Alimentation, ou la troisième médecine* , Ed. François-Xavier de Guibert, 1998, p. 393.

[4] Kevin Trudeau, *Vogliono farti ammalare!*, Ed. Oscar Mondadori, 2010, p. 175.

Compoziție	Zahăr alb	Zahăr integral
Vitamina B6	–	0,02-0,09
Niacina	–	0,03-0,19
Acidul pantotenic	–	0,34-1,18

Valorile se referă la 100 grame produs. Primele trei elemente sant exprimate în grame, următoarele in miligrame.

De asemenea, cancerul de colon indus sau agravat de consumul de zahăr se datorează dismicrobismului intestinal pe care îl creează[1]. Dr. Otto Warburg, Ph.D., laureat al Premiului Nobel pentru Medicină în anul 1931, a descoperit că metabolismul celulelor canceroase este dominat de glicoliza anaerobă, iar glucoza reprezintă un foarte bun „combustibil“ pentru celula neoplazică. În procesul de glicoliză anaerobă se naşte foarte mult acid lactic, care el însuşi este foarte favorabil dezvoltării celulelor canceroase[2].

[1] http://naturalbias.com/how-sugar-can-ruin-your-life
[2] http://www.drheise.com/cancersugar.htm

Un alt experiment s-a desfăşurat pe trei loturi de şoareci: hiperglicemici; normoglicemici; hipoglicemici. Toți şoarecii au fost injectați cu o substanță cancerigenă. Cea mai mare rată de supraviețuire a fost la şoarecii hipoglicemici[3].

Un studiu larg, efectuat pe 21 de țări cu mortalitate şi morbiditate mare (Europa, SUA, Japonia), arată că nivelul zahărului este un factor de risc important în creşterea incidenței cancerului de sân, în special la femeile în vârstă[4].

Carbohidrații eliberează repede multă glucoză, care determină senzație de sațietate de scurtă durată, după care glicemia scade vertiginos şi apare o senzație de foame, deseori însoțită de nevoia de dulce (glucide). Dacă ai evita aceşti carbohidrați, ai evita şi această capcană şi ți-ai putea păstra o senzație

[3] S. K. Hoehn, „Complex versus simple carbohydrates and mammary tumors in mice“. *Nutr. Cancer*, 1979, 1 (3)27. 10, şi G. A. Santisteban *et. alii*, „Glycemic modulation of tumor tolerance in a mouse model of breast cancer“, *Brochem Biophys, Res Commun*, 1985, Nov. 15, 132(3)1174-9.
[4] S. Seely, „Diet and breast cancer, the possible connection with sugar consumption“, *Med. Hypotheses*, 1983

de sațietate pentru un timp mai îndelungat[1]. De asemenea, abuzul de zahăr şi amidon slăbeşte flora intestinală saprofită în favoarea fungilor; în mod special *Candida albicans* iubeşte zahărul şi îl transformă în *Fusel alkools*, care sunt toxici pentru organism. Inflamația cronică candidozică afectează sistemul imun al mucoasei intestinale. Prima consecință a acestui fenomen este creşterea nivelului de amoniac care nu mai poate fi transformat în intestin în ioni de amoniu NH_4^+) (forma netoxică) şi ulterior declanşează mitoze atipice[2].

Un studiu efectuat pe şobolani a demonstrat efectul adictiv (de dependență) al zahărului: mecanismul nervos şi zona din creier prin care se realizează această dependență sunt aceleaşi ca la opiu şi cocaină.

John T. A. Ely dezvoltă pe larg relația **cancer – carbohidrați rafinați**[3]:

- încă în timpul lui Galen s-a observat faptul că animalele înfometate nu făceau tumori;
- în ultimul secol, intoleranța la glucoză a fost observată la 62 din 70 de pacienți cu tumori (într-un studiu al lui E. Freund); autorul îl citează pe A. S. Glicksman şi colab., care recenzează mai multe studii şi raportează că 35% (din 557 pacienți) au valori de peste 200 mg% la testul de toleranță la glucoză;
- imunitatea mediată celular scade drastic la oamenii vârstnici, la cei imunosupresați după transplant şi la cei cu hiperglicemie; la bolnavii imunosupresați pentru transplant, frecvența tumorilor maligne este de 100 de ori mai mare;
- incidența crescută a cancerului este îngrijorătoare în ultimul secol – exact de când se consumă pe scară largă carbohidratii rafinați;
- glucoza alterează cele patru funcții ale neutrofilului: chemotoxia, aderența, fagocitoza şi *intracellular killing*;

[1] Johannes F. Coy, Maren Franz, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Gräfe und Unzer Verlag, p. 50.

[2] *Ibidem*, p. 55.

[3] John T. A. Ely, „Glycemic Modulation of Tumor Tolerance“, *The Journal of Orthomolecular Medicine*, Vol. 11, 1st Quarter, 1996.

- creşterea prelungită a cortisolului în sânge inhibă producția de interferon, atrofiază timusul, splina şi ganglionii limfatici; autorul citează pe Yudkin şi colab., care demonstrează că un consum excesiv de zahăr induce creşterea glicemiei, a insulinei şi a cortisolului; este cunoscut faptul că insulina stimulează factorul de creştere celulară, iar cortisolul are efect imunosupresiv, „limfolitic".

Hems, pe o însumare a studiilor din 41 de țări, găseşte o corelare semnificativă a incidenței cancerului cu abuzul de zahăr.

Johannes F. Coy, descoperitorul genei TKTL1, explică mecanismul patogenetic al cancerogenezei[1]: creşterea nivelului de glucoză în organismul uman determină, în celulă, metabolizarea ei prin mecanisme fermentative (nu prin combustie – care e calea normală). Procesul fermentativ naşte mult acid lactic, lucru care conduce la scăderea pH-ul până la 2, făcându-l un mediu prielnic pentru declanşarea şi dezvoltarea celulelor canceroase.

Acidul lactic, de asemenea, inhibă puternic activitatea limfocitelor NK (*killer*), principala cale de luptă. În plus, acidul lactic rupe contactul celulă-celulă, distrugând treptat matricea relației intercelulare şi, astfel, celula malignă se dezvoltă nestingherit.

Un efect dezastruos al zahărului se produce şi asupra intestinului. Mucoasa intestinală şi flora microbiană saprofită din intestin reprezintă unul dintre cele mai eficiente organe defensive ale corpului uman, pentru că împiedică acțiunea microbilor patogeni şi neutralizează şi împiedică absorbția substanțelor nocive.

Desigur, nu trebuie să uităm rolul pozitiv al florei intestinale saprofite în laboriosul proces de digestie şi absorbție intestinală. Zahărul favorizează infecțiile fungice intestinale şi scade numeric populația florei microbiene saprofite.

---

[1] Johannes F. Coy, Maren Franz, *I cibi antiossidanti anticancro*, Ed. Tecniche Nuove, 2010, pp. 26-29.

Creşterea numerică a fungilor creează, în mediul intestinal, un pH alcalin şi un exces de amoniac, care inhibă energetic activitatea mitocondrială, fiind un alt factor declanşator al cancerogenezei. Amoniacul are de asemenea un puternic efect proinflamator.

Consumul de zahăr stimulează activitatea cerebrală prin eliberarea rapidă de energie. Insulina intervine şi reduce glicemia. Dar creierul este sensibil la această reducere şi comandă, prin mecanisme neurogene, o nouă „foame de zahăr“ şi cercul vicios continuă.

Cercetările arată că amidonul din pâinea albă este mai periculos chiar decât zahărul, pentru că el creşte vertiginos glicemia la scurt timp după ingestie. Acest lucru se întâmplă din cauza catenelor lungi şi ramificate de glucoză.

Merită să mai facem o mențiune, pentru a îndepărta orice confuzie: încă din anul 1747, farmacistul Andreas Sigismund Marggraf a descoperit că zahărul din trestie este identic chimic cu zahărul din sfeclă.

Cartofii preparați sub formă de piure, fiind bogați şi în amidon, eliberează mult mai repede zaharide în sânge decât cei copți.

Bazat pe datele din literatura de specialitate, Umberto Veronesi scrie că un bolnav cu cancer de colon, în plină cură de chimioterapie, îşi triplează riscul de a face metastaze dacă consumă abuziv carbohidrați rafinați (făină albă, zahăr) în asociere cu grăsimi saturate şi proteine de origine animală.

Acelaşi autor citează un alt studiu care demonstrează că într-un lot de femei cu cancer de sân în stadiu inițial, dacă se reduce aportul de zahăr, făină albă, proteine de origine animală şi se consumă multe vegetale, riscul de moarte motivat de cancer se reduce cu 43%[1].

Johannes F. Coy remarcă două comunități – eschimoşii şi câteva sate elvețiene – care au o rată a cancerelor foarte redusă şi o longevitate mare, pentru simplul motiv că nu mănâncă zahăr, chiar dacă

[1] U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, ed. cit., pp. 31-32.

consumă proteine de origine animală (carne de focă, balenă, elan, somon – eschimoşii; lapte de capră, brânză, smântână, carne – satele din Elveția)[1]. Acelaşi autor remarcă faptul că animalele se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât specia umană şi animalele ierbivore se îmbolnăvesc mai puțin de cancer decât celelalte, pentru simplul motiv că nu mănâncă (chiar refuză) carbohidrații rafinați.

3. Poluarea apei

Tratarea apei din rețelele urbane cu clor face să se nască două tipuri de compuşi organici:

1. **compuşi organici halogenați nevolatili**, cu greutate moleculară mare – TOXNV (clor şi diclor benzen, clorfenoli, clortoluen etc.);
2. **compuşi organici halogenați volatili**, cu greutate moleculară mică – TOXV (haloformi sau trihalometani – THM).

[1] Johann F. Coy, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Ed. G & U., München, 2010, p. 30.

Lucreția Pavkov şi colaboratorii[2] citează studiile lui Eschembrenner şi Mills, care au constatat pe animalele de laborator efectul cancerigen al HOCl. Studiile epidemiologice efectuate în SUA sugerează o anumită asociere între nivelurile THM din apa potabilă şi frecvența cancerului cu diferite localizări.

Liliana Ursu şi colab. citează o analiză întreprinsă pe 30 de studii epidemiologice efectuate în lume asupra populației umane; autorii acestor studii concluzionează, în mod unanim, că există o corelație directă între apa clorată şi creşterea riscului de cancer colorectal[3].

Datele statistice arată că în perioada 1994-1995, 45 milioane de americani erau de-

[2] Lucreția Pavkov şi colab., „Dezinfecția apei cu clor, factor de risc pentru formarea unor compuşi cancerigeni şi unele posibilități de interceptare a acestora în scop profilactic“, *Igiena*, vol. XXXV, nr. 2, 1986.

[3] Liliana Ursu, Ioan Iacob, „Aspecte sanitare privind conținutul în trihalometani (THM) al apei potabile distribuită populației prin sistem centralizat“, *Igiena*, vol. XXXVI, nr. 3, 1987.

serviți de 18.500 sisteme de aprovizionare cu apă nesigură (poluată).

NDC (*Natural Defense Council*) apreciază că, din cauza apei, se îmbolnăvesc anual aproximativ 900.000 de persoane, dintre care 100 decedează. O parte din aceste cazuri sunt cancere[1].

Începând din anul 1979, *methyl tertiary butyl ether* (MTBE) s-a adăugat în benzină pentru a-i creşte cifra octanică, înlocuind tetraetilul de plumb. O parte din acest poluant ajunge în apă. Intoxicarea este posibilă prin consum, dar şi prin aer. Primele experiențe pe şobolani arată efectul cancerigen[2].

Poluarea apei de rețea

O serie de substanțe indezirabile şi impurități **pot polua apa** de rețea:

- radon;
- fluoride;
- arsenic;
- fier;
- cupru;
- plumb;
- nitrați;
- azbest;
- cyonide;
- erbicide;
- pesticide;
- microorganisme diverse: virusuri, microbi, paraziți;
- clor;
- detergenți;
- sulfat de aluminiu.

4. Abuzul de carne şi grăsimi

Mai multe **studii** demonstrează efectul cancerigen al abuzului de carne şi grăsimi:

- Acidul arahidonic eliberat în cantitate mare din carnea roşie are un efect

---

[1] Phyllis A. Bolch, *Prescription for Nutritional Healing*, Ed. Avery New York, 2002, pp.79-80.

[2] *Ibidem*.

proinflamator. Dacă se însumează cu o boală inflamatorie cronică digestivă (esofagită, gastrită, boala Crohn), riscul de cancer creşte, căci inflamația cronică creşte incidența cancerului[1].

- Cercetările efectuate de Dr. Caroll, citate de Colin T. Campbell, demonstrează, pe o statistică geografică, faptul că abuzul de grăsimi animale (spre deosebire de cele vegetale) creşte incidența cancerului de sân[2].
- Descoperirile din China au arătat că „o reducere a grăsimilor din dietă de la 24% la 6% a dus la reducerea riscului de cancer de sân“[3].
- Un alt studiu al lui Armstrong (citat de Colin T. Campbell) demonstrează că incidența cancerului de colon creşte direct proporțional cu consumul de carne[4].
- Un studiu EPIC citat de Anna Villarini demonstrează că cei care consumă 200 grame de carne roşie pe zi au un risc dublu de a face cancer de colon comparativ cu cei care consumă 50 grame/zi.

Efectul cancerigen al cărnii se datorează următoarelor **cauze**:

- cantitatea crescută de fier, care favorizează formarea nitrosaminelor (cancerigene) în tubul digestiv;
- prepararea pe grătar sau tratarea la temperaturi agresive, care generează la suprafața cărnii hidrocarburi aromatice şi amine heterociclice – potențial cancerigene;
- conținutul de grăsimi saturate, având şi ele potențial cancerigen.

[1] Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., p. 21.
[2] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 90.
[3] *Ibidem*, p. 95.

[4] *Ibidem*, pp. 180-181.

E bine de ştiut!

- Carnea ridică nivelul factorilor de creştere (IGF-1), care stimulează apariția sau dezvoltarea tumorilor.
- Grăsimile hidrogenate (grăsimile vegetale solidificate) alterează permeabilitatea membranei, urmată de două fenomene cu potențial cancerigen: insulino-rezistență şi intoxicare cu radicali liberi[1].
- Un consum mare de carne roşie măreşte riscul îmbolnăvirii de cancer de colon şi prostată[2].

S. J. D. O'Keefe şi colab. au observat că sud-africanii albi au o frecvență a cancerului de colon de 17 ori mai mare decât sud-africanii negri. Aceasta diferență enormă se corelează cu diferența la fel de mare a consumului de proteine de origine animală şi grăsimi[3] (vezi Tabelul 8).

Tabelul 8: *Consumul de proteine de origine animală*

Sud-africanii albi	Sud-africanii negri
Proteine de origine animală 77 g/zi	Proteine de origine animală 25 g/zi
Grăsimi totale 115 g/zi	Grăsimi totale 71 g/zi

5. Sarea

B. Peleteiro şi colaboratorii au demonstrat într-un studiu realizat în Portugalia **efectul oncogen al abuzului de sare**. În cadrul acestui studiu, au fost evaluați 122 de bolnavi cu cancer gastric, comparativ cu 649 de cazuri martor. 86,5% din cancere aveau o localizare

[1] Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., pp. 105-108.
[2] Terry Priestman, *Cum să faci față chimioterapiei*, Ed. Antet, 2010, p. 90.
[3] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 184.

non-cardio. Nu s-a observat o diferență față de infectarea cu *H. pylori* şi nici în funcție de sex. Aprecierea consumului de sare s-a făcut pe două criterii: o scală uzuală şi conținutul în sare al unor alimente condiționate (preparatele de carne – 16%, pâine – 1,4%, supe concentrate – 15%, brânzeturi – 6,7%).

Autorii au ajuns la concluzia că un nivel ridicat al aportului de sare creşte riscul de cancer gastric. De asemenea, remarcau şi relația dintre sărurile nitrice (din mezeluri) şi cancerul gastric[1].

6. *Aflatoxina*

Aflatoxina este o micotoxină care se dezvoltă pe cerealele depozitate timp îndelungat în atmosferă caldă şi umedă. EFSA (*European Food Safety Authority*) nu permite ca un aliment să fie contaminat cu mai mult de 4 µg/kg.

Colin T. Campbell citează o cercetare indiană în care, experimental, s-a folosit aflatoxina pentru a declanşa cancer la şobolani. Cercetarea s-a făcut pe două loturi:

- cei care au primit o dietă cu 20% proteine (regim hiperproteic) au făcut toți cancer la ficat;
- cei care au primit 5% proteine nu au făcut nici unul cancer la ficat.

Aceasta demonstrează că dietele cu aport scăzut de proteine inhibă producerea cancerului la animalele de experiență[2].

[1] B. Peleteiro, C. Lopes, C. Figuerido, N. Lunet, „Salt intake and gastric cancer risk according to *Helicobacter pylori* infection, making tumor site and histological type", *British Journal of Cancer*, 2011, 104, 198-207.

[2] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 7.

7. Aditivii alimentari

Aditivii alimentari (notați convențional cu litera „E“ urmată de o cifră) nu sunt deloc inofensivi din punct de vedere al siguranței alimentelor.

Clinica de Oncopediatrie din Düsseldorf a publicat o listă a aditivilor cu potențial oncogen pe care o redăm şi noi mai jos:

- E330 (acid citric);
- E621 (glutamat de sodiu);
- E211, E131, E142, E213, E214, E215, E217, E239, E123 – interzise deja în Europa Occidentală;
- E110, E124, E102, E120[1].

Pe internet figurează şi alți aditivi cu potențial oncogen:

- Acesulfam K
- Acetaldehidă
- Acrylamida
- Alpha Hydroxy Acid
- Ammoniu Glycolate
- BHA – BHT
- Butylparaben
- Coal Tar Dyes
- Coumarin
- Dimethicone
- DMDM Hydantoin
- Fluoride
- Formaldehyde
- Methylen Chloride
- Hydroquinone
- Isobutylparaben
- Padimete–O (PABA)
- Perchlorate
- DEG–1,2 Distearate
- Polyethylene Glycol (PAG)
- Potassium Bromate
- SLES (Sodium Laureth Sulfat)[2].

[1] P. Biason, „Huiles de poisson et santé“, *Plantes Médicinales Associés*, nr. 19, mars-avril 1992.

[2] http://www. purething.com/living/toxins/living-toxins/dangerousingredients.html

În fine, prof. Gh. Mencinicopschi actualizează lista aditivilor cu potențial oncogen:

- E110 – Galben portocaliu
- E123 – Azomilina Carmoizina
- E123 – Amarant
- E124 a – Roşu Poncean
- E127 – Erotrozină
- E128 – Roşu 2G (interzis în UE)
- E129 – Roşu Allura AC
- E131 – Albastru Patent V
- E132 – Indigotină, Carmin Indigo
- E142 – Verde S, Verde Acid Brillant
- E155 – Brun HT, Brun Chocolat HT
- E160 a – Beta Caroten
- E214 – P–Hidroxibenzoat de Etil
- E230 – Bifenil (interzis din 2004)
- E249 – Nitrit de Potasiu
- E250 – Nitrit de Sodiu
- E251 – Nitrat de Sodiu
- E252 – Nitrat de Potasiu
- E320 – Butilhidroxianisol
- E407 – Caragenen
- E422 – Glicerină
- E432 – Monolaurat de Polioxietilenă (Polisulfat 20)
- E433 – Polisorbat 80
- E434 – Polisorbat 40
- E435 – Polisorbat 60
- E436 – Polisorbat 65
- E951 – Aspartam
- E952 – Ciclamat
- E954 – Zaharină
- E1202 – Polivinil Polipirolidonă

8. Tratarea la temperaturi înalte a proteinelor de origine animală

S-a demonstrat faptul că, tratată la temperaturi înalte, carnea degajă substanțe cu efect sigur cancerigen:

- amine heterociclice (s-au identificat 17 tipuri până în prezent);

- hidrocarburi policiclice aromate (mai ales în alimentele preparate la grătar - aproape de carbonizare);
- acrilamida (o altă substanță toxică clasată de IARC – *International Agency for Research on Cancer* – drept cancerigenă pentru om; ea se dezvoltă în cartofii prăjiți[1]).

9. Alcoolul

Dacă este consumat în cantități mari, alcoolul crește incidența cancerului, mai ales al celui cu localizări la nivelul tubului digestiv: faringe, esofag, stomac, ficat, pancreas. Alcoolul distilat este mai periculos, din acest punct de vedere, decât celelalte tipuri de alcool. Probabil că resveratrolul din vinurile roșii are un rol protectiv antimitotic[2].

De Vita menționează rolul oncogenetic al alcoolului în neoplazia de esofag și ficat[3]. Umberto Veronesi menționează alcoolul ca factor de risc pentru cancerul de esofag, ficat și pancreas[4].

10. Cafeaua

Cafeaua poate spori evoluția cancerului prin intensificarea acțiunii adrenalinei, care, la rândul ei, descompune rezerva de glicogen și crește nivelul de glucoză care susține metabolismul celulei tumorale. Crește, de asemenea, și fluxul de sânge și oxigen la nivelul tumorii, accelerând procesele fermentative.

Se permite cafea doar atunci când se face mișcare, pentru a consuma plusul de glucoză.

Unii autori vorbesc despre efectul antiradicali al cafelei.

---

[1] Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., pp. 16-17.

[2] A. E. Chang, *Oncology: An Evidence – Based Approach*, ed. cit., p. 294.

[3] V. T. De Vita și colab., *Cancer Principle & Practice of Oncology*, ed. cit., p. 204.

[4] U. Veronesi, M. Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, ed. cit., p. 33.

11. Cuptorul cu microunde

După 5 minute în interiorul cuptorului cu microunde, la temperaturi de 180^0 C, se pot degaja metilbenzen, etilbenzene 1–actine, xilene, stirene, 1, 4 diclorbenzene – multe cu potențial cancerigen[1]. Mai bine nu-l folosi!

12. Obezitatea

În ultima vreme apar tot mai multe studii privind legătura patogenică dintre obezitate şi cancer. Cu mare probabilitate, nivelul mai crescut de IGF (*insuline like grouth factor*) şi al hormonilor steroizi la persoanele obeze sunt factori oncogeni care fac să crească incidența cancerului. În plus, obezitatea produce o „stare proinflamatorie“, care contribuie şi ea la creşterea riscului oncogen[2].

[1] Anna Villarini, G. Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, ed. cit., p. 16.
[2] V. T. De Vita şi colab., *Cancer Principle & Practice of Oncology*, ed. cit., p. 227.

Acelaşi tratat de oncologie găseşte o corelație între obezitate şi cancer la următoarele localizări:

- **sân**: riscul creşte cu 18% pentru fiecare 5 kg/m^2 – creşteri ale IMC (indicele de masă corporală)[3];
- **colon**: riscul este egal pentru bărbații şi femeile obeze şi se leagă în special de localizarea distală a tumorii[4]; explicația sugerată de autori ar fi nivelul mai crescut de insulină şi IGF (factorul de creştere) asociat cu *insulin resistance*;
- **endometru**: legătura patogenică cu obezitatea a fost dovedită atât la femeile din postmenopauză, cât şi la cele din premenopauză;
- Lagergren şi colab. afirmă că obezitatea creşte de 16 ori riscul de adenocarcinom **esofagian** când BMI (indicele de masă corporală) este mai mare de 30 kg/m^2; unul

[3] *Ibidem*, p. 228.
[4] *Ibidem*, p. 229.

din mecanismele probabile ar fi refluxul gastroesofagian, mult mai frecvent la persoanele obeze[1];

- **rinichi**: legătura cu obezitatea este mai frecventă la femei;
- **pancreas**: riscul de cancer pancreatic la obezi creşte cu 12% pentru fiecare 5 kg/m^2 BMI (indicele de masă corporală) şi este mai mare la bărbați decât la femei[2].

Concluziile au fost trase pe 21 de studii făcute în SUA, Europa, Japonia, Coreea şi publicate între 1993 şi 2006[3]. Grăsimea este un rezervor hormonal (hormoni feminini), iar riscul la femeile obeze să se îmbolnăvească de cancer de sân după menopauză este cu 50% mai mare[4].

Un alt tratat de oncologie, apărut sub redacția lui Alfred E. Chang, comunică aceleaşi concluzii:

- femeile obeze au un risc crescut de cancer pentru următoarele localizări: endometru, cervix, ovar, sân;
- bărbații obezi au un risc crescut de cancer pentru stomac şi prostată;
- ambele sexe – femei şi bărbați obezi – au un risc crescut de cancer pentru esofag, colon, ficat, pancreas.

Afirmațiile se bazează pe urmărirea unei cohorte de 900.000 de subiecți de către ACSS (*American Cancer Society Study*) timp de 16 ani şi pe un studiu danez făcut pe 44.000 de subiecți[5].

Richard Béliveau prezintă o statistică ce dovedeşte că 35% din cazurile cu cancer de colon şi 60% din cazurile cu cancer endometrial erau persoane obeze. Statisticile făcute pe populațiile care emigrează dovedesc că odată „adoptat" stilului de viață occidental, pe măsură ce creş-

[1] *Ibidem*, p. 230.
[2] *Ibidem*.
[3] *Ibidem*.
[4] Gustav Dobos, Sherko Kümmel, *Gemeinsam gegen Krebs*, Ed. Robert Sandman, 2011, pp. 231-233.
[5] A. E. Chang, *Oncology: An Evidence – Based Approach*, ed. cit., p. 294.

te gradul de obezitate crește și riscul de a face cancer[1].

13. Radicalii liberi de oxigen

Radicalii liberi de oxigen sunt compuși metabolici reziduali care intoxică și îmbolnăvesc celula. Ei sunt definiți ca „orice specie capabilă să aibă o existență independentă, conținând unul sau mai mulți electroni nepereche (impari)“[2].

Redăm, după aceiași autori, câteva date importante despre speciile reactive de oxigen:

Radicali

- Superoxide $O_2^{\bullet -}$
- Hydroxyl $OH^{\bullet}$
- Peroxyl $RO^{\bullet}$
- Akoxyl $RO^{\bullet}$
- Hydroproxyl $HO_2^{\bullet}$

Nonradicali

- Hydrogen peroxide H_2O_2
- Hypochlorus acid HOCl
- Ozone O_3
- Singlet oxygen ^1Dg
- Peroxynitrite $ONOO^-$.

„Specii reactive de oxigen“ (ROS) este un termen colectiv care include radicalii liberi de oxigen ($O_2^{\bullet -}$ și $OH^{\bullet}$), dar și nonradicalii derivați de oxigen. Iată sursa speciilor reactive de oxigen:

- enzimele;
- reacțiile autooxidative;
- *haem proteins*;
- transportul mitocondrial;
- DNA mitocondrial;
- reticulul endoplasmatic;
- bacteriile;
- nucleul.

[1] R. Béliveau, D. Gingras, *L'Alimentazione anti-cancro*, ed. cit., pp. 14-15.
[2] B. Halliwell, J. M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, ed. cit., pp. 23-27.

Abuzul de carne şi grăsimi eliberează cantități mari de ROS.

Efectul cancerigen al speciilor reactive de oxigen

Degradarea oxidativă a lipidelor şi a proteinelor duce la efecte mutagene. Speciile nocive de oxigen (ROS) cresc proliferarea proteinelor, scăzând activitatea protein fosfatazelor şi stimulând a doua fază a oncogenezei (promovarea) şi expresia genei c-fos şi c-myc.

Un alt mecanism prin care speciile reactive de oxigen afectează comportamentul celulelor tumorale este alterarea comunicării celulă – celulă. Comunicarea prin joncțiuni largi este scăzută în celulele tumorale şi acesta este un efect al ROS (specii reactive de oxigen). ROS sunt, de asemenea, implicate în apariția şi extinderea metastazelor: enzimele proteolitice sunt activate de speciile reactive de oxigen şi astfel ele degradează matricea extracelulară a celulelor tumorale. Un alt mecanism prin care este stimulată oncogeneza este efectul proinflamator al speciilor reactive de oxigen.

Nivelul lipidperoxidazei (şi al lipidperoxidării) este crescut în țesutul tumoral malign. Dozarea lipidproxidazei în sânge este un indicator indirect al nivelului de radicali liberi. Iradierea alimentelor (pentru a le steriliza) generează specii reactive de oxigen. Acesta este un alt mecanism carcinogenetic.

În fine, speciile reactive de oxigen intervin şi în formarea nitrosaminelor din nitrați şi nitriți. Radicalii liberi sunt agenți de îmbătrânire şi factori patogeni pentru coronaropatii, cancere şi arterioscleroză[1].

Autorii prezintă valorile comparative ale peroxidării lipidice în plasmă (indicator fidel al supraproducției de radicali liberi) la centenari şi septuagenari.

---

[1] B. J. Willcox şi colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, ed. cit., p. 67.

Tabelul 9: *Radicalii liberi la centenari şi septuagenari*

Grupa	Peroxidare lipidică în plasmă (supraproducție de radicali liberi)
Centenari	1,59
Septuagenari	2,96

Diferența statistică este relevantă.

14. Dioxinele

Dioxinele sunt compuşi toxici rezultați din activități industriale şi incinerarea deşeurilor care pot contamina alimentele. Ele au, de asemenea, un mare risc cancerigen[1].

15. Bisfenolul–A

Ingredient al recipientelor de plastic, bisfenolul–A se eliberează mai ales la încălzirea flaconului. Este *estrogen–like*, crescând riscul de cancer de sân la femei şi de prostată la bărbați[2].

[1] Gh. Mencinicopschi, *Biblia alimentară*, Ed. Litera, 2011, p. 143.

16. Ftalații

Ftalații sunt componenți în ambalajele de plastic care se eliberează în cantități mari, atunci când ambalajele sunt expuse la soare (în fața magazinului, de exemplu). Ei cresc riscul de apariție a cancerelor hormono-dependente[3].

17. Pesticidele: Atrazina, DDT

Pesticidele au efecte de tip estrogenic, crescând riscul cancerelor hormono-dependente[4].

[2] *Ibidem*, pp. 143-144.
[3] *Ibidem*, p. 144.
[4] *Ibidem*.

18. Aluminiul

Aluminiul ajunge în organismul uman din patru surse:

- ambalaje neprotejate;
- ca un component al E-urilor: E173, E120, E520, E521, E522, E523, E554, E555, E556, E541, E559;
- în cafeaua instant;
- în laptele praf.

Excesul de aluminiu produce boala Alzheimer şi creşte riscul de cancer (atât prin alimentație, cât şi prin migrare, adică prin folosirea antiperspirantelor care conțin săruri de aluminiu)[1].

19. Alimentele poluate radioactiv

Există două efecte negative distincte ale poluării radioactive:

[1] http://health.howstuffworks.com/skin-care/underarm/care/tips/is-antiperspirant-toxic.htm

- când particule radioactive ajung în plante, animale şi, în final, în aliment (radiația cosmică, accidente nucleare, creşterea nivelului de radioactivitate din activitățile industriale etc.); în acest caz alimentul este iradiat şi cea mai frecventă complicație este cancerul;
- alimentele tratate radioactiv (radiații ionizante) care nu devin radioactive, dar devin alimente „moarte“, adică destructurate, cu echipamentul enzimatic distrus[2].

Acestea sunt cele mai importante greşeli pe care le facem în alimentație şi care ne aduc în situația de a fi nevoiți să luptăm cu cancerul. O dată cunoscute, le putem evita sau chiar elimina din alimentația noastră. Ca să continuăm bătălia, cu scopul de a învinge cancerul, trebuie să ştim şi cum ar fi indicat să procedăm şi ce principii sănătoase ar trebui să urmăm. Despre aceasta vei citi în următorul capitol.

[2] Gh. Mencinicopschi, *Biblia alimentară*, ed. cit., pp. 145-146.










CAPITOLUL III

Codul luptătorului împotriva cancerului

E bine să reținem două certitudini: în urmă cu un secol şi în mijlocul oamenilor care mănâncă sănătos, cancerul este menționat foarte rar.

Principiile dietei corecte izvorăsc dintr-o experiență comună a milioane de oameni pe verticala şi pe orizontala timpului.



Deşi adversarul are avantajul de a ne transforma fiecare greşeală într-o armă pe care s-o îndrepte apoi împotriva noastră, nu trebuie să ne descurajăm! Nu s-a inventat încă războiul care să ne facă să depunem armele!

Tu poţi fi un învingător, iar învingătorii trebuie să aibă de partea lor cele mai eficiente metode: disciplina în a alege o alimentaţie potrivită, determinarea de a consuma doar alimentele benefice şi un cod adecvat de principii sănătoase pe care să-l aplice în alimentaţia de zi cu zi. Din acest al treilea capitol, vei afla principiile generale pentru o alimentaţie corectă în lupta cu cancerul.

În *Cartea Facerii* (1, 29) este menţionată alimentaţia omului până la potop: *„Iată, vă dăm toată iarba ce face sământă, de pe toată faţa pământului, şi tot pomul ce are rod cu sământă. Acestea vor fi hrana voastră“.*

Aceasta înseamnă cereale şi fructe.

În Noul Testament aflăm cum Mântuitorul i-a îndemnat pe apostoli să mănânce peşte (*Ioan* 21, 9-13), iar Apostolul Pavel recomandă abstinenţa de la carne.

În primele versete ale *Facerii*, după fiecare zi a creaţiei apare sintagma *„Şi a văzut Dumnezeu că este bine“.*

Acest „este bine“ se referă la universul biologic aşa cum l-a făcut Dumnezeu.

Versetele menţionate pledează cu putere – din punct de vedere teologic – împotriva organismelor modificate genetic din zilele noastre.

Principiile alimentaţiei sănătoase sunt de fapt precepte ancestrale, izvorâte din istoria

civilizațiilor biblice sau păgâne şi confirmate de cercetările ştiințifice moderne.

Ele cer omului să revină la o alimentație pură, nepoluată, să practice cumpătarea în general şi postul periodic în special.

Alimentația echilibrată, cu alimente naturale, valorizează instinctul alimentar fiziologic, adică îl fereşte pe omul modern de adicții (dependențe) periculoase, căci rafinările şi aditivii prevestesc „mitul“ foamei, al setei, al preferințelor şi aversiunilor alimentare periculos de mult, până la a nu mai recunoaşte şi a nu mai dori alimentul natural.

Mi s-a întâmplat să am cazuri în cabinet cu copii care nu au mâncat niciodată iaurt bio sau natural (ci numai cu aditivi). La îndemnul meu de a i se da un iaurt adevărat, copilul l-a gustat şi a întrebat: „Ce este acesta?“. Nu numai că l-a refuzat, dar nici nu l-a recunoscut!

Aceleaşi semne de întrebare (şi chiar îngrijorare) apar când vedem bolnavi care sunt atraşi de zahăr, făină albă sau carne de pasăre din comerț (hormonizată), dar au aversiune pentru miere, făină integrală sau pasăre crescută în gospodărie țărănească: ceea ce este rafinat şi poluat este acceptat şi dorit, iar ceea ce este natural este respins! Această răsturnare a sistemului de valori este chiar un atentat la sanogeneza speciei umane.

A respecta principiile unei alimentații ancestrale nu este greu, căci noi avem înscris în memoria metabolismului nostru ceea ce este bine şi a fost bine dintotdeauna.

A gusta din ceea ce nu este permis aparține ființei căzute din Eden.

Să nu uităm că, după cunoştințele la care avem acces acum, circa 30% din cancere (boală gravă, adesea mortală) pot fi evitate printr-o dietă sănătoasă!

Cum poți începe? În primul rând, **evită factorii de risc oncogeni**:

- carbohidrații rafinați (zahărul);
- plantele alimentare îngrăşate chimic;
- preparatele din carne conservate cu nitrați şi nitriți;

- abuzul de carne şi grăsimi alimentare;
- apa de rețea tratată cu clor;
- aditivii alimentari;
- abuzul de sare;
- abuzul de alcool;
- obezitatea;
- plantele tratate cu insecticide.

Zece principii de bază în alimentație

Iată câteva dintre cele mai importante principii alimentare care ar trebui urmate pentru a avea o viață sănătoasă şi pentru a preveni apariția cancerului:

1. Dieta vegetariană ***bio*** este cea mai sigură metodă profilactică împotriva cancerului. Proteinele de origine vegetală nu sunt incriminate în incidența şi agravarea evoluției bolnavilor cu cancer[1]. De asemenea, carbohidrații naturali (mierea şi fructele) nu sunt nici ei incriminați în etiopatogenia cancerului.

R. Béliveau citează *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* privind o statistică pe 519 studii asupra consumului de fructe şi zarzavaturi corelat cu diminuarea riscului de cancer. Această analiză arată că 74% dintre studii menționează o reducere a riscului de cancer prin consumul de fructe şi zarzavaturi[2].

Dieta vegetariană nu are numai un rol profilactic, ci şi un efect terapeutic, aşa cum rezultă şi din graficul următor.

2. Cerealele şi fructele sunt cele mai valoroase pentru specia umană. Ele trebuie să ocupe un rol important în alimentația omului. Cerealele se consumă după un tratament termic uşor.

3. Leguminaceele (fasolea, mazărea, bobul, lintea, soia) se consumă tratate termic.

[1] C. T. Campbell, *Studiul China*, ed. cit., p. 63.

[2] R. Béliveau, D. Gingras, *L'Alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 12.

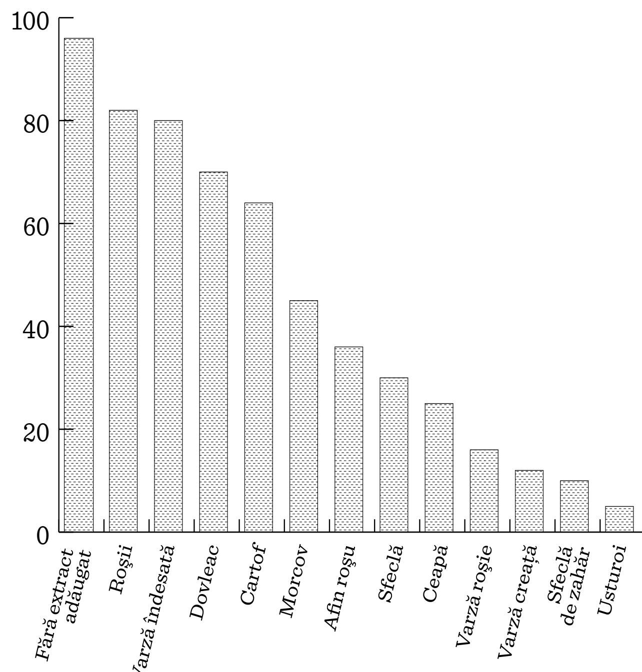


Figura 2: *Inhibiţia creşterii celulelor izolate de neuroblastom sub efectul extractelor vegetale*

(Reprodus după R. Béliveau şi D. Gingras, *L'Alimentazione anti-cancro*, ed. cit., p. 49)

4. Zarzavaturile, condimentele, fructele se consumă crude (cu excepţia bolnavilor care au diaree, colopatii sau afecţiuni gastrice şi nu tolerează crudităţile).

5. Calitatea apei este esenţială. Bea în fiecare dimineaţă pe stomacul gol 300-500 ml apă plată de cea mai bună calitate.

6. Tehnicile gastronomice trebuie să fie protective, să nu altereze calitatea nutritivă a alimentului.

Poţi folosi:

- vase de pământ sau inox;
- preparare în abur;
- preparare la cuptor.

Ar fi bine să eviţi:

- cuptorul cu microunde;
- oalele sub presiune;
- prăjelile;
- sterilizările la temperaturi înalte.

7. **Un pahar de vin** pe zi este recomandat.

8. **Postul negru periodic** (1-2 zile pe săptămână) are o mare valoare profilactică în cancer.

9. **Fructele oleaginoase** sunt recomandate pentru a potoli foamea între mese: nuci, alune, migdale, semințe de dovleac şi floarea soarelui, fistic.

10. **Alimentele loco–regionale** (din ținutul unde ne-am născut) sunt preferate.

Scurt îndrumar:

- **aliment integral** = alimentul oferit de natură: cortex, pulpă şi suc împreună.
- **sucul de fructe şi zarzavaturi** = sucul proaspăt (nu conservat), obținut prin presare (nu tăiere).
- **tratare termică uşoară neagresivă** = rumenirea cerealelor, fierberea în aburi (orez, linte), infuzie.
- **tratare termică tradițională** = fierberea la maxim 100-105° C pentru leguminacee (fasole, cu schimbarea a 2-3 ape, linte, mazăre, năut, bob); pegătire în cuptor pentru cartofi, pâine (150-200° C), peşte; grătar cu aburi pentru peşte (tot 105° C).
- **deshidratare** = aliment tratat pentru deshidratare la maxim 40-45° C; astfel încât principiile organice (enzime, aminoacizi, lipide, glucide) rămân nealterate de temperatură.
- **tratare termică agresivă (nerecomandată)** = cuptor cu microunde, oală sub presiune.

Concluzie: *O dietă cu conținut ridicat de fibre, conținut scăzut de grăsimi (în special grăsimi animale), care include porții generoase de fructe şi legume, în care se reduce sau chiar se exclude alcoolul, este o dietă adecvată pentru controlul cancerului. Cele mai bune diete sunt dietele vegetariene pure.*










Capitolul IV

Armele care ne ajută în lupta împotriva cancerului

Alimentele sănătoase sunt cele pe care le oferă natura dintotdeauna. După fiecare verset al creației biblice apare: „Şi a văzut Dumnezeu că este bine“.

Alimentele bio – adică integrale, nerafinate, neaditivate şi nemodificate genetic – sunt ideale.



Putem deschide focul în această bătălie cu cancerul, folosindu-ne întocmai de armele pe care acesta le-a întors asupra noastră: alimentația ne poate fi şi aliat, nu doar duşman. Putem învinge cancerul cu propriile sale arme, trebuie doar să le cunoaştem şi să învățăm să le mânuim.

Citind capitolul de față, poți învăța nu doar care sunt alimentele benefice, ci şi de ce sunt ele recomandate în alimentația de zi cu zi. Nu te teme de schimbări, puterea e chiar în tine! Poți adopta un regim de viață mai sănătos chiar de azi, ai încredere!



Cerealele

Prin cereale înțelegem grâu, porumb, orz, secară, orez, ovăz. Sunt recomandate a fi consumate doar cerealele integrale, nu şi cele rafinate, pentru că principiile lor nutrivite sunt repartizate în toate straturile bobului. Dacă încă nu ştiai, e important să reții că cerealele conțin multe fibre care au efect benefic asupra corpului uman.

E bine de ştiut!

- Grâul este supranumit „laptele de mamă al pământului“, pentru că este cel mai complet aliment.
- Orezul decorticat are doar 60% din greutatea şi principiile nutritive ale bobului integral.

Recomandări:

- Cerealele se pot consuma fierte în aburi, uşor rumenite, ca produse de pâine sau patiserie – preferabil preparate la temperaturi joase, cu maia proprie;
- Este indicat să consumăm cereale bio (fără îngrăşăminte chimice, fără insecticide) şi necontaminate cu mucegaiuri (acestea presupun un pericol de contaminare cu aflatoxină);
- Cerealele sunt considerate alimente de importanţă majoră şi sunt plasate la baza piramidei alimentelor sănătoase.

- În Biblie, grâul apare consumat sub patru forme, în trei dintre ele grâul fiind supus unui tratament termic:
  - rumenit pe lespede de piatră;
  - pâine dospită;
  - pâine nedospită;
  - boabele ca atare (în condiţii de excepţie, când apostolii au trecut printr-un lan de grâu şi erau flămânzi, dar nu aveau voie să gătească).
- Tot în Biblie, sunt menţionate cerealele, alături de fructe, ca fiind singura alimentaţie existentă până la potop (vezi *Facerea* 1, 29).

Fructele

Fructele sunt o sursă importantă de „apă biologică“ (70-90%), uşor absorbabilă, pură şi uşor utilizabilă de către organism. De asemenea, fructele sunt o sursă importantă de minerale şi vitamine, la fel ca şi de glucide nerafinate (în care



predomină fructoza). Ar fi bine să ştii că fructul integral este superior sucului de fructe, aşa că mai bine mănânci fructul bine spălat, decât să te rezumi doar la a-i bea sucul.

Recomandări:

- Se recomandă fructe *bio,* netratate cu insecticide.
- Se recomandă fructele consumate în stare crudă.
- Atunci când se consumă sucuri de fructe, e preferabil ca ele să fie obținute prin presare.
- Se recomandă a fi consumate fructele oleaginoase (nuci, alune, fistic, migdale), semințe de dovleac, floarea soarelui, cât şi fructele proaspete

E bine de ştiut!

- Citricele sunt bogate în vitamina C.
- Citricele acționează anti-cancer prin vitamina C, polifenoli, epuratori de radicali liberi de oxigen, activator al sistemului imun.
- Polifenolii din fructele de pădure şi citrice blochează angiogeneza în zona tumorii;
- Absența lipidelor le face să fie indicate în dislipidemii.

- Kiwi şi merele *annurca* au efecte antitumorale.
- Strugurii au conținut mare de fructoză şi fier.
- Smochinele conțin o cantitate mare de fibre.
- Fructele muriforme (căpşune, zmeură, mure, fragi) sunt bogate în pectine, vitamina C şi fier.
- Fructele galbene conțin mult caroten (caise, piersici, pepene).
- Vişinele au efect tonic.
- Prunele au efect laxativ.
- Curmalele au o mare valoare energetică şi sunt bogate în fier.
- Fructele oleaginoase sunt bogate în acizi graşi polinesaturați.
- Nucile sunt bogate în vitamina E (indicate în cancerul de prostată).
- Afinele şi măslinele sunt bogate în fier.
- Măceşele sunt bogate în magneziu.
- Fructele de pădure au avantajul că apar în zone nepoluate, nefiind stropite cu insecticide, iar solul este îngrăşat doar organic.

Legumele

Leguminoasele sunt valoroase pentru conținutul lor mare în proteine de calitate, proteine care au o mare solubilitate în apă, aşa că poți consuma cu încredere legume de cât mai multe ori pe zi.



Tabelul 10: *Compoziție chimică*

Produsul	Apă	Proteine	Lipide	Glucide	Celuloză	Cenușă	Raportul Proteine/Lipide
Mazăre	11	22	3	55,2	6,4	2,4	7,5
Fasole	10	23	2,8	55,7	5,5	3	9
Linte	10	25	1,9	56,4	3,4	2,8	13,4
Soia	10	38	20	22	5	5	1,9

E bine de ştiut!

- Soia conține aminoacizi esențiali (cu excepția triptofanului) într-o concentrație mai mare decât există în carne, fracțiunea solubilă a proteinelor conținând 86% globuline, 8% albumine, 6% azot neproteic.
- Lipidele din soia au un procent mare de acizi graşi nesaturați (85%).
- Mazărea conține o cantitate mare de lizină.
- În fasole se găseşte o cantitate mare de tirozină şi lizină.
- Leguminoasele nu se consumă crude, ci numai tratate termic.

Zarzavaturile

Zarzavaturile conțin celuloză cu structură fină, având proprietatea de a scădea colesterolul. Zarzavaturile reprezintă o sursă bogată de „apă biologică" şi au un conținut mare de minerale şi vitamine. Presară din abundență zarzavaturi în mâncărurile pe care le consumi zilnic!

E bine de ştiut!

- Varza, în special broccoli, are efecte anti-cancer (în special pentru zona sânului şi a vezicii urinare) prin glucozinalat.

- Usturoiul şi ceapa au efect anticancerigen prin acilină şi, respectiv, polifenoli.
- Roşiile au efect anti-cancer prin licopeină, o substanță din grupa carotenoizilor; se găsesc 15 mg licopeină în 25 g suc de roşii.
- Aportul natural de acid lactic din varza acră, pâinea cu maia proprie, legumele acre, borşul, brânza de vaci, iaurtul, neutralizează acidul lactic produs de celulele tumorale[1]. Explicația autorului: acidul lactic alimentar este redus (dezactivat) în ficat, proces ce stimulează şi dezactivarea acidului lactic rezultat din fermentarea lactică de la nivelul celulei canceroase.

Recomandări:

- În sezonul cald, e preferabil să se consume frunzoasele: varza, salata, mărarul, pătrunjelul, ceapa, usturoiul etc.
- În sezonul rece, e preferabil să se consume rădăcinoasele: morcov, țelină, păstârnac etc.
- Cu mici excepții (cartoful, sfecla, conopida), zarzavaturile se consumă crude; cartoful e recomandabil să fie copt în cuptor; sfecla trebuie coaptă în cuptor; conopida ar trebui tratată termic în aburi (pentru cei cu colon iritabil).



[1] Johannes F. Coy, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, ed. cit., 2010.



Ciupercile

Ciupercile au un efect antitumoral, datorită principiului numit lentinan; inhibă aromataza, o enzimă răspunzătoare de proliferarea neoplazică. Când ai mâncat ultima dată ciuperci? Ai putea s-o faci chiar azi. La finalul cărții vei găsi câteva rețete delicioase pe bază de ciuperci.

Recomandări:

- Se consumă după un tratament termic foarte uşor (cuptor sau grătar), asezonate cu ulei presat la rece şi condimente
- Se consumă de trei ori pe săptămână. Abuzul inhibă sistemul imunitar.

E bine de ştiut!

- Japonezii care consumă multe ciuperci au mai puțin cancer la stomac.
- *Agaricus blazei* şi *Pleurotus ostreatus* sporesc capacitatea organismului de a sintetiza interferon, au efect antimicrobian şi hipocolesterolemiant.



Ceaiul verde

Ceaiul verde este benefic în cancer, îndeosebi în prevenție (la persoanele cu factori de risc oncogen), datorită conținutului ridicat de flavone. Polifenolii din ceaiul verde inhibă angiogeneza din zona peritumorală. Ceaiul verde are şi alte efecte pozitive: previne infecțiile din timpul iernii, este tonic, este depurativ şi digestiv, tamponând efectele nocive ale abuzului de carne. Bea zilnic ceai verde şi vei vedea că te vei simți mai tonic!

Recomandări:

- Infuzia trebuie să fie de 8-10 minute, pentru o eliberare maximă de polifenoli.
- Se recomandă 2-3 căni de ceai verde consumate pe zi.

Curcumina

Se găseşte în condimentul numit *curry*. Inhibă angiogeneza şi grăbeşte moartea celulelor



tumorale. Degradarea în intestin este încetinită, deci se foloseşte împreună cu piperul. Adaugă *curry* la mâncărurile tale şi vei simţi nu doar gustul bun pe care-l are, ci şi efectele lui benefice!

Ghimbirul

Ghimbirul ajută la eliminarea senzaţiei de greaţă la bolnavii care fac chimioterapie. Poate



fi folosit într-o pastă de biscuiţi şi în băuturi răcoritoare [1].

Mierea

Mierea conţine fructoză, minerale, histamine, enzime, acizi organici. Ea are proprietăţi antiseptice şi cicatrizante şi nu este iritantă pentru tubul digestiv. Mierea este uşor asimilabilă şi satisface repede nevoile energetice. Învaţă-te să înlocuieşti zahărul din ceai sau cafea cu o linguriţă de miere. De asemenea, ea e bună ca îndulcitor şi pentru gustările dulci preparate din fructe sau cereale.

Recomandări:

- Mierea poate fi consumată ca atare, în salate de fructe sau în alte combinaţii.
- Nu se tratează termic, căci devine toxică.

[1] Terry Biestman, *Cum să faci faţă chimioterapiei*, ed. cit., p. 71.

Peştele

Mai multe studii demonstrează că alimentația bogată în peşte scade incidența şi gravitatea afecțiunilor cardiovasculare, probabil datorită grăsimilor polinesaturate (Gene Spiller, Dr. Kromhout, P. Biason). Reese Dubin, în cartea *Miracle Food Cures from the Bible*, citează un studiu efectuat de MRFIT Coordinating Center, din Minneapolis, care demonstrează că, la un lot de 6.000 de bărbați de vârstă medie, decesul prin cancer a fost mai redus la subiecții care au consumat peşte în mod regulat.

Consumul regulat de peşte la bolnavii cu angioplastie transluminală scade la jumătate numărul restenozărilor.

Adaugă peştele în meniurile tale săptămânale! E şi delicios, şi sănătos, şi, în mod clar, mult mai bun decât carnea.

Recomandare:

- Peştele se consumă după tratamente termice uşoare.

Lactatele

Laptele este considerat un aliment valoros încă din cele mai vechi timpuri: referatul biblic defineşte Țara Făgăduinței ca fiind locul „unde curge lapte şi miere“. Poți bea un pahar cu lapte seara înainte de culcare: te va linişti şi te va ajuta să ai şi un somn mai bun.

E bine de ştiut!

- Dintre toate alimentele, laptele de vacă este cel mai apropiat de laptele de mamă.
- Laptele este un aliment complet, care conține într-o proporție echilibrată toate principiile plastice şi energetice.
- Lactatele fermentate sunt o sursă suficient de sigură şi naturală de floră lactobacilară.
- În zonele unde se consumă multe lactate fermentate (chefir, sana, iaurt, lapte bătut),

respectiv în regiunile din Asia, longevitatea este mai mare.

Concepția conform căreia omul adult nu trebuie să consume lapte, pe motiv că mamiferele adulte (boul, calul, oaia) nu consumă lapte decât când sunt pui, este total greșită pentru simplul motiv că nu-l putem compara nici pe copil cu vițelul, nici pe omul adult cu boul (conformația stomacului, digestia bucală, ruminația, echipamentul enzimatic, tipul de alimentație ulterioară).

În plus, există o bogată literatură biblică, istorică, culturală care dovedeşte că laptele a fost pentru om un aliment valoros dintotdeauna (şi în epocile în care longevitatea şi performanțele atletice ale omului erau mult mai mari). Mai mult, renumitul oncolog german Johannes F. Coy chiar indică lactatele fermentate bolnavului oncologic pentru aportul de acid lactic natural, care



Recomandări:

- Laptele se poate consuma crud, dacă avem siguranță deplină asupra igienei şi sterilității, sau fiert.
- Pentru prevenția şi terapia cancerului este ideal a se consuma numai lactate fermentate, pentru că lactatele fermentate conțin floră lactobacilară necesară revitalizării florei saprofite intestinale şi au conținut mult mai scăzut de lipide.

este neutralizat în ficat (proces ce se îndreaptă şi împotriva acidului lactic tumoral şi peritumoral născut prin anaerobioză).

Există totuşi anumite aspecte particulare în zilele noastre pentru care consumul de lapte dulce trebuie limitat:

Alimentația vacilor de crescătorie este unilaterală (în loc să pască zeci sau sute de specii de graminee, ele sunt hrănite cu premixuri pe bază de 3-4 cereale).

UHT este sigur din punct de vedere bacteriologic, dar cu risc de alterare a proteinelor şi cu potențial alergogen.

Nu este recomandată o alimentație predominant lactată (aşa cum se întâmplă deseori în practică).

Fibrele

Fibrele sunt alcătuite dintr-un mix de compuşi glucidici ca pectina, celuloze, hemiceluloze



şi ligninele. Fibrele au capacitate mare de absorbție şi legare a apei, accelerează tranzitul intestinal şi antrenează deşeurile metabolice din intestin.

Dieta bogată în fibre creşte eliminarea lipidelor prin scaun şi pectinele detoxifică intestinul de metale grele (plumb, arsenic, mercur). Pentru a avea un aport necesar de fibre în alimentația ta, poți consuma cereale integrale dimineața, la micul dejun sau 2-3 morcovi la o

gustare de după-amiază. Ce-ar fi ca de mâine să începi să incluzi o porție sănătoasă de fibre în meniul tău?

Tabelul 11: *Conținutul de fibre al unor alimente (la 100 grame)*

Tărâțe	48
Făină de grâu integrală	11,7
Mazăre	7,7
Varză	2,9
Smochine	6,4
Prune	1,5
Roşii	1,4
Lămâi	1,4
Curmale	6,4
Rodie	5,1
Morcovi	3,7
Banane	1,8
Măr	1,4
Pere	2,4
Legumele	3-5

Recomandări:

- Este important ca omul să consume, în fiecare zi apă, 500-1000 ml. A nu confunda apa cu „alte lichide": ceai, cafea, supe, sucuri etc.
- Multe tradiții recomandă un pahar mare (200-300 ml) cu apă dimineața pe stomacul gol.
- Apa plată comercializată e bine să fie distribuită în flacoane de sticlă, nu de plastic.
- Ideală este apa de izvor care vine de la mari adâncimi. Biblia vorbeşte adesea despre apă şi despre ape ca element primordial, primenitor şi curativ (*Facerea* 1, 2; *Facerea* 6, 13-22; *Facerea* 7, 1-24; *Matei* 11, 17; *Ioan* 5, 2-9 etc.).

E bine de ştiut!

- Necesarul de fibre este de 30-40 grame/zi[1].
- Fibrele cresc asimilarea carotenilor şi vitaminelor A şi B în organism.

[1] M. K. Gupta, *Food That Are Killing You*, Ed. Pustak Mahal, 2000, p. 96.

- Dacă omul ar consuma alimente integrale (cereale, fructe, legume), ar avea un aport normal fiziologic de fibre.

Vinul

Vinul conține flavonoide, resveratrol, minerale, enzime, antociani, taninuri şi efectul său este hipocolesterolemiant, vasodilatator, antimitotic.



În cantități mici, vinul roşu este benefic pentru sănătate. Studiile demonstrează că la un consum constant de vin (100-150 ml/zi), riscul bolilor cardiovasculare şi neoplazice scade. Un pahar de vin pe zi este recomandat, aşa că îl poți consuma cu încredere la o masă principală!

E bine de ştiut!

- Resveratrolul, extras în stare pură din strugurii roşii, se foloseşte deja ca un supliment nutritiv antitumoral.

Apa

Calitatea apei este de o importanță deosebită, cu atât mai mult cu cât corpul uman este alcătuit în procent de 70% din apă. Toate reacțiile metabolice ale organismului se desfăşoară în apă. Bea multă apă, în fiecare zi. Cel mai bine ar

fi să ajungi la o cantitate zilnică de 2-3 litri de apă consumată.

Ştiai că apa participă la metabolizarea alimentelor în trei faze succesive? Iată cum:

I. În tubul digestiv are loc fenomenul de hidroliză, care favorizează absorbția: glucidele trec în monozaharide, lipidele în acizi graşi, iar proteinele în aminoacizi;

II. În sânge – uneori apa este transportor ideal pentru substanțele solvite;

III. La nivelul țesuturilor – apa participă la toate reacțiile de reducere şi oxidare fosforilante, devenind apă endogenă.

E bine de ştiut!

- Dr. F. Batmanghelidj prezintă, într-o carte dedicată apei, **46 de motive** pentru care omul are zilnic nevoie de apă[1]:

1. Fără apă nu există viață.
2. Lipsa relativă a apei lezează sau omoară anumite funcții ale corpului.
3. Apa este o importantă sursă de energie, este un *cashflow* al corpului.
4. Apa generează energia electrică şi magnetică a fiecărei celule.
5. Apa este un liant în *design*-ul arhitectural al structurii celulare.
6. Apa preîntâmpină lezarea ADN-ului.
7. Apa creşte eficiența sistemului imun în măduva oaselor, acolo unde el se formează.
8. Apa este principalul solvent al alimentelor, vitaminelor, mineralelor; este utilizată pentru disoluția hranei în mici particule, metabolizarea şi asimilarea ei.
9. Hrana fără apă nu are valoare energetică pentru corp.
10. Apa creşte rata de absorbție a principiilor esențiale din hrană.
11. Apa este folosită pentru transportul tuturor substanțelor în corp.

[1] F. Batmanghelidj, *Water & Salt*, Editura Tagman, 2003, pp. 23-25.

12. Apa creşte eficienţa hematiei în procesul de colectare a oxigenului în plămâni.
13. La nivelul celulei, apa ajută la pătrunderea oxigenului şi la eliminarea deşeurilor metabolice.
14. Apa duce deşeurile metabolice din diferite zone ale corpului spre ficat şi rinichi pentru a fi eliminate.
15. Apa este principalul lubrifiant al articulaţiilor.
16. Apa este utilizată în discul intervertebral pentru a amortiza şocurile.
17. Apa este un bun laxativ.
18. Apa ajută la reducerea incidenţei accidentelor coronariene.
19. Apa previne obstrucţia arterială (în inimă şi în creier).
20. Apa este esenţială pentru termoreglare.
21. Apa este importantă în metabolismul creierului.
22. Apa este importantă pentru eficienţa neurotransmiţătorilor.
23. Apa este importantă pentru producerea hormonilor (din creier, inclusiv melatonina).
24. Apa poate preveni ADHD.
25. Apa creşte eficienţa efortului fizic şi intelectual.
26. Apa este cea mai bună băutură, lipsită de reacţii adverse.
27. Apa reduce stresul, anxietatea şi depresia.
28. Apa restaurează ritmul normal al somnului.
29. Apa reduce oboseala.
30. Apa face pielea elastică.
31. Apa dă strălucire ochilor.
32. Apa previne glaucomul.
33. Apa normalizează hematopoieza.
34. Apa este vitală pentru eficientizarea sistemului imun în diferite zone ale corpului.
35. Apa diluează şi fluidifică sângele, împiedicând trombozarea.
36. Apa diminuează durerile premenstruale.

37. Apa creează, prin bătăile cardiace, fluxurile (valurile) care împiedică formarea trombilor.
38. Corpul uman nu depozitează apa. De aceea trebuie să bem în fiecare zi.
39. Deshidratarea împiedică producerea hormonilor sexuali.
40. A bea apă înseamnă a separa senzația de sete de cea de foame.
41. În curele de slăbire e indicat să bei apă.
42. Deshidratarea face să crească sedimentele toxice în organe.
43. Apa reduce incidența grețurilor matinale de sarcină.
44. Apa este un sistem integrator între minte şi corp.
45. Apa împiedică reducerea memoriei cu vârsta.
46. Apa împiedică imboldul adictiv la cafea, alcool, droguri.

Aceastea sunt cele mai importante arme din alimentație pe care le ai la îndemână şi cu care poți lupta cu această boală. Dar ca să ştii cum anume să-ți schimbi stilul de alimentație, ca să poți introduce aceste alimente într-un mod natural, îți vom prezenta, în următorul capitol, câteva variante de diete pe care le poți urma.










Capitolul V

Planuri de atac împotriva cancerului

Conceptul Cornell University, Studiul Okinawa, Principiile terapiei Gerson ş.a. au ca principale arme de atac împotriva cancerului eliminarea proteinei de origine animală, postul, excluderea alimentelor rafinate şi a aditivilor.



Acum a venit timpul să ne definitivăm strategia alimentară împotriva cancerului! Obiectivul final ne ține motivați, ne mai trebuie doar câteva planuri de alimentație pregătite în avans, o bună organizare nutrițională şi multă voință care să ne ghideze în respectarea regimurilor.

Trebuie să dai dovadă de determinare şi să treci la atac! În acest capitol îți vom arăta câteva diete pe care poți să le ții începând chiar de azi, respectând astfel principiile pe care le-ai învățat din celelalte capitole.

Prevenirea bolii canceroase printr-o dietă specifică este cea mai valoroasă contribuție a studiilor în domeniul nutriției. În stadiile precoce ale cancerului, o dietă vegetariană foarte strictă sau posturi negre alternative pot vindeca unele cazuri, în combinație cu citostaticele sau chiar ca singură metodă.

Îți prezentăm mai jos câteva variante terapeutice neatestate încă de statistici mari în terapia oncologică, dar menționate pozitiv în practica empirică. De asemenea, am inclus şi o dietă de slăbit cu 12 reguli.

Bolnavii cu anemie severă şi cei malnutriți (caşectici, pierderi mari în greutate) nu pot beneficia de dietoterapiile foarte restrictive. Pot începe aceste terapii când se ameliorează aceste sindroame, la sfatul unui medic specialist.

Conceptul Cornell University

În societatea modernă şi industrializată, cancerul s-a dovedit a fi ucigaşul numărul doi,

după bolile cardio-vasculare. Opinia specialiştilor de la laboratorul de cercetare al prestigioasei Universități Cornell din Statele Unite ale Americii, sub conducerea Dr. Colin T. Campbell, este că majoritatea acestor boli apar din cauza faptului că nu ştim cum să folosim dieta ca să le prevenim. Cu alte cuvinte, bolile Occidentului civilizat, denumite şi „bolile abundenței“ (cancer, diabet, obezitate, cardiovasculare) sunt de fapt „boli controlabile prin nutriție“.

Care este rețeta pentru o sănătate bună? La această întrebare ne răspunde Dr. Colin T. Campbell – savant consacrat, cercetător renumit, profesor emerit în biochimie nutrițională la Universitatea Cornell şi unanim recunoscut ca unul dintre marii nutriționişti ai lumii contemporane – împreună cu echipa sa.

Munca lor se concentrează pe studiul şi promovarea impactului nutriției asupra sănătății, pe rolul hranei de origine vegetală ca aliment şi medicament. Credibilitatea şi siguranța afirmațiilor provin nu numai din rezultatul cercetărilor de o viață, ci şi din activitatea de educație şi implicare în elaborarea de strategii şi politici de alimentație în SUA. Toate aceste date stau la baza *best-seller*-ului *Studiul China*, a cursului de *Nutriție vegetariană* şi a *Programului de certificare în Nutriție vegetariană*, organizate şi predate de Dr. Campbell şi specialişti de renume în medicină, la Universitatea Cornell, împreună cu Fundația Dr. Collin T. Campbell (autoarea unora dintre rețete, Cristela Georgescu, este la rândul ei absolventă certificată a acestui program). Împreună cu echipa sa, şi-a dedicat, în cadrul laboratorului de la Universitatea Cornell, 27 de ani dintre cei aproape 50 de cercetare, investigând rolul nutriției, în special al proteinelor şi al grăsimilor animale, în dezvoltarea cancerului.

Concluzia? Dieta pe bază de alimente integrale, de origine vegetală, bogate în fibre, carbohidrați „buni“, antioxidanți şi zero colesterol are efecte benefice impresionante şi incontestabile în ceea ce priveşte prevenirea acestor boli. Multe

dintre ele pot fi controlate şi cel puțin reduse din evoluție, dacă nu chiar vindecate, doar prin simpla schimbare a opțiunilor noastre alimentare. Studiile lor au demonstrat că acest tip de dietă previne şi opreşte avansarea cancerului şi, de asemenea, poate vindeca bolile de inimă (fără medicamente sau operații), diabetul şi obezitatea.

Cum este posibil ca doar prin nutriție să fie controlat sau vindecat ceva atât de grav precum cancerul, atacurile vasculare cerebrale, bolile de inimă sau diabetul? Cel mai important factor care generează toate aceste boli este lipsa de înțelegere din partea oamenilor a ceea ce poate face o dietă, atât pozitiv, cât şi negativ.

Această înțelegere superficială a nutriției face loc, în primul rând, extravaganțelor şi dezechilibrelor alimentare în viața de zi cu zi. În al doilea rând, creează dependența de medicamente şi alte produse chimice în prevenirea şi tratamentul bolilor apărute în consecință. Suntem o societate care, în mod predominant, se bazează pe medicamente şi alte preparate chimice pentru a preveni şi trata problemele. Cu excepția unor beneficii pe termen scurt pe care le putem avea din folosirea medicamentelor sau suplimentelor alimentare, aceasta nu este în nici un caz o soluție. Această abordare farmacologică pentru îmbunătățirea sănătății, nu va reduce în nici un caz povara bolilor, pe termen lung. „Bolile se formează şi apar în mulți ani de zile şi nu pot fi rezolvate printr-o abordare pur şi simplu medicamentoasă“, consideră Dr. Campbell.

Când privim multitudinea de dovezi existente şi vedem atâtea persoane care se bucură de beneficiile unei astfel de diete, devine într-adevăr impresionant să fim martori la puterea reală a hranei.

Iată câteva considerații ale acestei echipe:

1. Nutriția înseamnă alimente integrale (consumate în forma lor naturală, neprocesate şi nerafinate), nu nutrienți luați în mod individual.

2. Cea mai bună modalitate de a distinge valoarea totală de sănătate a alimentelor este compoziția lor în nutrienți.

3. Nu există nici un nutrient în alimentele de origine animală, care să nu fie mai bine furnizat de către plante. Nutrienții de care avem nevoie pentru a fi sănătoşi sunt mult mai bine obținuți din alimente de origine vegetală:

- Antioxidanții se găsesc doar în plante;
- Fibrele se găsesc doar în plante;
- Colesterolul se găseşte doar în alimente de origine animală;
- Carbohidrații complecşi (buni) se găsesc în formă intactă doar în plante.

4. Fibrele combat cancerul. Prin definiție, fibrele nu pot fi digerate. Ele fac ca mâncarea să se mişte mult mai repede prin intestine, ajutând la eliminarea substanțelor carcinogene. Atrag apa în tractul digestiv şi astfel carcinogenii sunt diluați. Experții recomandă 30-40 grame zilnic. Cu cât alimentele sunt mai apropiate de starea lor naturală, nerafinate şi nedecojite, cu atât conținutul în fibre e mai ridicat. Cele mai bune surse de fibre sunt: cerealele integrale, fasolea, lintea, mazărea, legumele şi fructele.

5. Grăsimile sporesc riscul de cancer. Grăsimile au multe efecte în organism. Sporesc producția de hormoni şi, în consecință, cresc riscul de cancer mamar. De asemenea, ele stimulează producția de acizi biliari, care au fost asociați cu cancerul de colon. Studiile interculturale au demonstrat că populațiile unde consumul de grăsimi este cel mai ridicat sunt şi cele cu cea mai mare rată a mortalității cauzate de cancerul mamar şi de colon. Deşi trebuie să preocupe cantitatea totală de grăsimi consumate, există dovezi că grăsimile animale sunt mult mai dăunătoare decât cele vegetale.

6. Importanța legumelor şi a fructelor. Nu numai că au un conținut scăzut de grăsimi şi

bogat în fibre, dar conțin şi multe substanțe cu proprietăți combative împotriva cancerului (antioxidanți).

Principiile terapiei Gerson[1]

Iată recomandările terapiei Gerson, pe care ar trebui să le urmezi pentru a avea o alimentație sănătoasă.

1. Timp de 6-12 săptămâni se recomandă regim exclusiv **vegetarian**:

- bea sucuri proaspăt preparate din fructe, frunze verzi comestibile şi legume;
- foloseşte cantități mari de fructe şi zarzavaturi crude, ca atare sau rase fin;
- consumă leguminoasele fierte, înăbuşite în suc propriu;
- mănâncă pâine de secară.

2. După 6-12 săptămâni adaugă la dietă **proteinele animale** sub forma lactatelor degresate şi fermentate. Adaugă peşte doar la recomandarea medicului.

3. Exclude complet sarea din alimentație.

4. Sunt interzise:

- tutunul, sarea, ceaiul, cafeaua, cacao, ciocolata, alcoolul, zahărul rafinat, făina albă, dulciurile;
- alimentele afumate, sulfurate, conservate sau conserve metalice;
- alimentele conservate;
- grăsimile;
- gătitul în oale sub presiune sau de aluminiu.

5. Cartofii trebuie să-i găteşti (coci) în coaja lor. Legumele trebuie gătite la foc mic, fără apă.

[1] Max Gerson, *O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului şi a altor boli grave*, Ed. For You, 2005, pp 192-208.

6. Sucul de fructe sau de zarzavaturi se bea progresiv.

7. Se recomandă clisme pentru drenaj biliar şi intestinal cu: cafea, ceai de muşeţel – purgaţie cu efect laxativ.

8. Sucurile de fructe şi zarzavaturi vor fi îmbogăţite cu săruri de potasiu: gluconat de potasiu, acetat de potasiu, fosfat monobazic de potasiu.

9. Sucurile recomandate pentru o zi:

- portocale;
- mere şi morcovi;
- frunze verzi;
- struguri;
- grepfruit;
- roşii.

10. Condimente permise: cuişoare, anason, frunze de afin, mărar, fenicul, nucşoară, măghiran, rozmarin, salvie, şofran, cimbru, măcriş, cimbrişor.

Cancerul hormonodependent. Factori protectivi. Studiul Okinawa[1]

Iată care sunt principiile pentru o alimentaţie sănătoasă care au rezultat din Studiul Okinawa:

1. Dieta hipocalorică

Protejează în special împotriva cancerului de sân, prostată şi colon. Locuitorii Insulei Okinawa consumă cu circa 40% mai puţine calorii decât occidentalii.

Iată efectele dietei hipocalorice:

[1] B. J. Willcox şi colab., *Okinawa, l'isola dei centenari*, ed. cit., pp. 30-37.

- reduce producția de radicali liberi dăunători pentru celule;
- scade secreția de insulină şi inclusiv factorii de creştere tumorală.

2. Fructele şi verdețurile

NCI (*National Cancer Institute*) şi AICR (*American Institute for Cancer Research*) recomandă dieta preferențială cu fructe şi verdețuri. Mai mult de 200 de studii (remarcate de autori) recomandă această dietă. Concluzia acestor studii este sfatul de a consuma „cinci porții zilnice“ de fructe şi verdețuri.

Componentele active anti-cancer (în special cu valoare profilactică) sunt:

- vitaminele;
- mineralele;
- fibrele;
- sterolii de origine vegetală;
- fitoestrogeni;
- antioxidanți.

Locuitorii din Okinawa consumă şapte porții pe zi de fructe şi verdețuri.

3. Grăsimi bune

Opinia autorilor este că mult mai mult contează calitatea decât cantitatea grăsimilor. Statisticile arată că populația mediteraneană şi locuitorii din Okinawa consumă preferențial grăsimi mononesaturate. Uleiul de măsline are o mare rezistență la oxidare şi se ştie că oxidarea râncezeşte uleiul şi îl transformă într-o sursă de radicali liberi.

Un studiu care vine din Grecia a demonstrat că o doză de ulei de măsline consumat zilnic reduce cu 25% riscul de cancer la sân al grecoaicelor. Consumul crescut de acizi graşi omega 3 are, de asemenea, efecte protective împotriva cancerului de sân.

În Insula Okinawa se consumă de 3 ori pe săptămână peşte. Acest obicei alimentar face ca în sângele femeilor din Okinawa să fie de 3 ori

mai ridicat nivelul de acizi graşi omega 3 decât în sângele femeilor din Occident.

4. Alimente cu un indice glicemic scăzut şi bogate în fibre

Când se consumă carbohidrați rafinați cu asimilare rapidă (zahăr, făină albă), deci alimente cu un indice glicemic (IG) ridicat, nivelul de glucoză din sânge creşte. Țesutul gras nu reuşeşte să absoarbă glucoza din sânge într-un ritm corespunzător şi astfel nivelul de insulină creşte compensator. Acest fenomen se cheamă insulino-rezistență şi este dovada că în scurt timp va apărea un diabet.

Cercetările au evidențiat statistic incidența crescută a tumorilor hormonodependente la diabetici.

Insulina şi factorii de creştere celulară *insulina-like* sunt răspunzători de inducerea oncogenezei. Carbohidrații naturali nu au afecte cancerigene când sunt (şi de regulă sunt) asociați cu alimentele bogate în fibre.

5. Flavonoizii: *flavonoli, flavoni, isoflavoni, bioflavonoizi*

Populația din Okinawa consumă cea mai mare concentrație de flavonoizi din lume. Nivelul de flavonoizi în sângele japonezilor este de 50 de ori mai mare decât cel al tipului caucazian, iar incidența cancerelor hormonodependente este cea mai scăzută la populația japoneză.

Soia este o leguminacee bogată în flavonoizi.

Tabelul 12: *Rolul flavonoizilor in profilaxia cancerului*

Populația	Aportul de flavonoizi	Mortalitatea prin cancer (la 100.000 loc./an)
SUA	12,9	132
Japonia	84,5	106
Okinawa	100,9	97

(Autorii studiului Okinawa au reprodus tabelul după M. Herțog *et alii*, *Arch. Intern Med.*, vol. 155, 1995, pp. 381-386[1])

[1] *Ibidem*, p. 35.

6. Consum moderat de alcool

Douăzeci de studii analizate şi opt studii prospective dovedesc că alcoolul creşte riscul de cancer hormonodependent. Se consideră abuz de alcool mai mult de două pahare consumate pe zi. Un consum exagerat de alcool creşte nivelul de estrogeni, atât la bărbat, cât şi la femeie. Locuitorii din Okinawa consumă alcool foarte puțin („un păhăruț de lichior").

7. Evitarea obezității

O masă corporală ridicată printr-un strat mare de grăsime, creşte nivelul de insulină şi hormoni estrogeni; inclusiv obezitatea postmenopauză creşte riscul de cancer de sân. Obezitatea adolescentelor face să apară pubertatea (inclusiv menarha) mai devreme decât se întâmpla în trecut. E şi acesta un factor de risc constatat în creşterea incidenței cancerului de sân.

Locuitorii din Okinawa au o incidență foarte scăzută a obezității. Continuă să fie slabi până la adânci bătrânețe.

8. Activitate fizică susținută

Exercițiul fizic (mersul pe jos, alergatul, sportul) scade nivelul de glucoză şi insulină şi, implicit, factorii de risc oncogeni. Importanța stilului de viață, cu precădere a alimentației, se reflectă foarte bine în diferențele statistice prezentate de autorii cărții *Okinawa – insula centenarilor*[1].

Autorii apreciază că alimentația influențează cu precădere cancerele „hormonale".

Metoda postului negru alternativ

Este recomandat să ții post negru de 3 ori câte 24 de ore pe săptămână. De exemplu:

- de duminică seara până luni seara;
- de marți seara până miercuri seara;
- de joi seara până vineri seara.

[1] *Ibidem*, p. 29.

Tabelul 13: *Importanța stilului de viață în cancer*

Decese anuale prin cancer la 100.000 de locuitori						
Poziția*	**Locul/Națiunea**	**S. V.****	**Sân**	**Ovare**	**Prostată**	**Colon**
1	Okinawa	81,2	6	3	4	8
2	Japonia	79,2	11	3	8	16
3	Hong Kong	79,1	11	3	4	11
4	Elveția	79,0	34	10	52	19
8	Italia	78,3	37	4	23	17
10	Grecia	78,1	29	3	20	13
11	Statele Unite	76,8	33	7	28	19

* Poziția după ordinea speranței de viață.
** Speranța de viață.

Poți bea apă plată din abundență pe parcursul zilei de post.

În zilele de marți, joi, sâmbătă, duminică este indicată următoarea dietă:

- cereale integrale tratate termic ușor, neagresiv;
- leguminacee tratate termic tradițional;
- zarzavaturi integrale și sucuri crude;
- fructe integrale și sucuri crude;
- pește tratat termic neagresiv;
- lactate fermentate (kefir, iaurt, sana, lapte bătut).

Dieta se poate prelungi în funcție de evoluția bolii, dar ține cont că alimentele consumate trebuie să fie din categoria *bio* sau tradiționale.

Trebuie excluse total: zahărul, aditivii, carnea, grăsimile saturate (margarină, șorici,

slănină), făina albă, uleiul rafinat, sarea. De asemenea, e recomandat suport psihologic pentru a se adapta la noua dietă şi pentru a depăşi stresul numit „cancer". Zilnic, se recomandă completarea regimului cu o activitate fizică susținută.

Dieta de slăbit cu 12 reguli

Regula nr. 1: Exclude complet alimentele rafinate: zahărul, făina albă, sarea extrafină, margarina, uleiul rafinat şi toate alimentele care le conțin.

Regula nr. 2: Exclude alimentele aditivate (cu E-uri).

Regula nr. 3: Consumă următoarele alimente permise:

- cereale integrale;
- fructe;
- legume;
- zarzavaturi;
- lactate, preferabil cele fermentate (iaurt, chefir, sana, lapte bătut, brânză de vaci);
- ouă (3 pe săptămână);
- ciuperci;
- miere;
- peşte (2-3 mese pe săptămână);
- carne (1-2 mese pe săptămână).

Regula nr. 4: Alimentele pe care le consumi trebuie să fie de cea mai bună calitate: bio sau tradiționale.

Regula nr. 5: Ideal, ar trebui să iei 2 mese pe zi: între orele 10-11 şi 18-19, pentru a nu suprapune fazele de ingestie, absorbție, metabolizare şi eliminare.

Regula nr. 6: Dimineața pe stomacul gol, bea 300-400 ml apă plată.

Regula nr. 7: Între mese, consumă sucuri proaspete sau ceaiuri de fructe.

Regula nr. 8: Cerealele, leguminaceele (soia, fasole, mazăre, linte, bob), carnea şi peştele se prepară cu tratamente termice uşoare: cuptor, aburi, fierbere. Celelalte alimente se consumă crude, cu excepția persoanelor care au afecțiuni gastrointestinale.

Regula nr. 9: În alimentație trebuie să predomine cerealele şi fructele.

Regula nr. 10: Cantitatea porțiilor se calculează în funcție de obiceiul alimentar anterior pe care l-ai avut: pentru a pune organismul „în dificultate" şi pentru a-l determina să consume din rezervele proprii, trebuie să te raportezi la propriile obiceiuri alimentare: redu cu 25% – 50% rația alimentară față de obiceiul de până acum.

Regula nr. 11: Foarte important: trebuie să mesteci îndelung fiecare bol alimentar (de 10-15 ori) înainte de a-l înghiți.

Regula nr. 12: Mergi pe jos (la pas) 30-60 de minute zilnic.

Eşti cu încă un pas mai aproape de reuşită: ştii ce este cancerul, ştii cum a luat amploare şi ce alimente îi favorizează apariția. De asemenea, ai aflat care sunt principiile sănătoase pe care ar trebui să le aplici zi de zi, ai descoperit şi ce alimente te ajută în lupta împotriva cancerului, iar cele câteva planuri de alimentație pe care tocmai le-ai aflat îți pot fi nişte aliați alături de care să câştigi această bătălie.

În ultima parte a acestei cărți îți prezentăm un număr important de rețete culinare, pentru a te ajuta să adopți şi să respecți un mod de alimentație sănătos.








CAPITOLUL VI

Rețete

Rețetarul acesta respectă principiile dietoprofilaxiei şi dietoterpiei în cancer, expuse în conținutul cărții.

Aditivii, azotații, insecticidele şi alimentele rafinate au pervertit grav calitățile organoleptice ale alimentului (gust, miros, aspect).

Acest rețetar vă propune reîntoarcerea la alimentul ancestral şi integral.



I. Rețete concentrate pe bază de fructe, cereale integrale şi nuci/semințe[1]

1. Ciocolată la minut (100% crud)

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 1 avocado copt pasat bine cu furculița sau blenderul manual, până capătă consistența de smântână. Se adaugă peste el 2-3 linguri de miere cremoasă sau cristalizată, 2-3 linguri de pudră de roşcove, 1 lingură de nuci crude măcinate (sau mix de felurite nuci crude), 1 lingură de făina de fulgi de ovăz sau de cereale integrale (fulgii de cereale se macină şi astfel se obține făina) şi stafide după gust. Se amestecă bine toate ingredientele, se pune compoziția în 2 pahare şi se presară deasupra nuci măcinate şi bucățele de fructe de sezon.

[1] Pot constitui micul dejun sau cina.

Cum se serveşte: alături de 1 fruct acrişor (măr crețesc, kiwi, mandarină, portocală, căpşuni sau afine).

2. Pateu de nuci (100% crud)

Preparatul se poate face dintr-un singur fel de nuci sau se pot folosi diferite tipuri de nuci, în proporții diferite, în funcție de gustul şi imaginația personală.

Ingrediente: 1 lingură de nuci româneşti, 1 lingură de migdale, 1 lingură de alune de pădure, 1 lingură de semințe de susan, 1 lingură de semințe de floarea-soarelui, 1 lingură de semințe de dovleac, 1 lingură de semințe de cânepă, miere de salcâm cremoasă sau cristalizată. Opțional: câteva picături de suc de lămâie proaspăt stors şi, la nevoie, 1-2 linguri de apă, în cazul în care doriți să jonglați cu consistența pateului, aşa încât să poată fi întins pe pâine prăjită.

Mod de preparare: Se râşnesc nucile şi semințele (mai puțin cele de cânepă) şi se amestecă

cu restul ingredientelor. Sau se lasă nucile şi semințele la rehidratat câteva ore, pentru a le trezi la viață şi activa enzimele din ele. Se macină apoi cu ajutorul unui blender manual.

Cum se serveşte: pe pâine prăjită, cu feliuțe de măr, kiwi sau banană deasupra. Vara se poate servi pe felii de pepene galben.

3. Salată de grâu (50% crud)

Ingrediente (5-6 porții): 250 gr grâu integral, 2 căni de miez de nucă sau migdale (puteți folosi şi mai multă, dacă vă place), miere de salcâm, fructe de sezon. Opțional: puțină vanilie naturală praf, nucă de cocos răzuită mărunt.

Mod de preparare: Se spală grâul şi se fierbe în 1.5 l de apă timp de 15-20 minute, după ce a dat în clocot. Apa va scădea considerabil, însă ar trebui să rămână cam 1 cm deasupra grâului. Învelim într-o pătură oala acoperită şi lăsăm grâul la „înflorit" câteva ore. Eu de obicei îl fierb dimineața şi îl definitivez seara, pentru cină; sau invers: îl fierb seara şi îl definitivez dimineața, pentru micul dejun. După ce a stat la „înflorit", scurgem apa, adăugăm nuca tocată mai mare (şi/sau migdalele), mierea şi, opțional, nucă de cocos, un vârf de linguriță de vanilie naturală şi 2-3 mere rase.

Cum se serveşte: în boluri, cu fructe de sezon presărate deasupra.

4. CaFeline (100% crud)[1]

Ingrediente: 10 linguri de semințe de susan neprăjit, 4 linguri de semințe Chia (înlocuitor: nuci româneşti sau semințe de in), 4 linguri de nucă de cocos (înlocuitor: alune de pădure), 4 linguri de migdale, 10 linguri de fulgi de ovăz, 3 linguri de merişoare deshidratate (înlocuitor: stafide, prune sau caise uscate), 2 linguri cu vârf de pudră de roşcove (carob), 2 lingurițe de unt de cocos (merge şi fără, dar

[1] Bomboane cu conținut ridicat de calciu, fier şi proteine.

înlocuiți cu 1 lingură de fulgi de ovăz şi 2 linguriţe de carob), după gust miere, de preferat cremoasă (merge şi lichidă, dar mi se pare că ies mai bune aşa), puțin lichid (apă, lapte vegetal, suc de portocală, de măr etc., dar foarte puțin, doar dacă vi se pare că nu s-au încorporat bine toate ingredientele). Opțional, pentru un răsfăț: maximum 3 picături de rom.

Mod de preparare: Toate semințele, fulgii şi fructele uscate se râşnesc până se fac făină. Se amestecă bine, până se obține o pastă şi se lasă minimum 30 de minute, ca semințele Chia să tragă lichidul în exces. La final ar trebui să fie de consistența plastilinei. Se rup cu mâna bucățele mici şi se modelează în palmă sub formă de bomboane. Se tăvălesc prin pudră de roşcove, să fie CaFeline pure. Opțional, pentru „impresie artistică“, le puteți tăvăli şi prin semințe de susan, nuci pisate sau cocos răzuit.

Cum se servesc? Împreună cu salata de fructe sau cu un pahar de suc de mere proaspăt stors.

5. Feramisu (50% crud)[1]

Ingrediente pentru o prăjtură de mărimea unei tăvi format A4, aprox. 6 porții:

Pentru blat: 1,5 cană de făină de mei (din mei râşnit sau măcinat), 1,5 cană de suc de măr (se poate şi cu apă sau lapte vegetal; eu folosesc sucul de măr şi pe post de îndulcitor, şi pentru că e uşor acrişor şi dă un gust fructos), 0,5 cană de cocos răzuit, 15 curmale (dacă vreți mai dulce, folosiți mai multe), 1 linguriță de praf de vanilie naturală, 1 lingură cu vârf de cafea instant de cereale, 1 lingură de pudră de roşcove (carob), 1 banană.

Pentru cremă: 1,5 cană de nuci caju uscate, puse la rehidratat câteva ore, 1 linguriță praf de vanilie, opțional puțină esență de rom, 0,5 cană de suc de portocale proaspăt stors (poate fi şi mai mult, dacă vi se pare prea consistentă crema), 0,5 cană de suc de lămâie proaspăt stors, 2 linguri de semințe Chia măcinate făină (înlocuitor: 3 linguri de semințe de in), 2 linguri cu vârf de miere

[1] O variantă de Tiramisu cu conținut de fier.

cremoasă sau cristalizată, 1 linguriță de pudră de roşcove pentru ornat.

Mod de preparare: Blatul – se pun toate ingredientele la blender, până obțineți o pastă mai groasă, pe care o puneți în tavă. Se lasă la cuptor: 180 grade – 20 min. Se însiropează cu suc de măr sau apă cu miere şi puțină zeamă de lămâie. După ce se răceşte bine, se adaugă crema.

Crema: În timp ce blatul se coace, se amestecă bine toate ingredientele la blender, până când obținem o pastă fină, un fel de spumă cremoasă sau cremă spumoasă. Se lasă la rece până când e gata copt şi răcit blatul, apoi se adaugă peste blat.

Opțional, între blat şi cremă se poate adăuga un strat de dulceață nefiartă de gutui (vezi rețeta nr. 6). Se pudrează deasupra cu carob şi se lasă 2-3 ore la frigider.

6. Dulceață de gutui (100% crud)

Ingrediente: 5 gutui date pe răzătoarea mică, fără cotor, 5 cm de rădăcină de ghimbir dat pe răzătoarea mică, 1 kg de miere, 1 linguriță de scorțişoară (sau după gust), sucul de la 1 lămâie.

Mod de preparare: Se amestecă bine toate ingredientele, se pune compoziția în borcan de sticlă şi se lasă la loc răcoros şi întunecos 10 zile, răstimp în care se mai amestecă din când în când.

Cum se foloseşte: la prăjituri fără foc, la salata de grâu, la decorat şi la însiropat.

7. Prăjitură Merişor (100% crud)

Ingrediente şi mod de preparare pentru 3 porții:

Blat: 2 mere fără cotor, 1/4 linguriță de scorțişoară, 1 lingură de faină de in şi puțin lichid se pun la blender până când devine totul un piure pufos. Se scoate şi se amestecă cu fulgi de ovăz măcinați făină, cât cuprinde, ca să absoarbă umiditatea şi să lege compoziția.

Crema: 3 mere fără cotor, 6 prune uscate puse la înmuiat şi curățate de sâmburi, 6 caise uscate puse la înmuiat, 1/4 linguriță de scorțişoară, 1/2 linguriță de praf de vanilie naturală şi 5 linguri

de nuci se amestecă la blender, până când ajung bucățele mici (deci nu piure, ca în cazul blatului).

Topping: un strat subțire de dulceață de gutui (vezi, de pildă, rețeta 6).

8. Prăjitură şi bomboane Caisuca (100% crud)

Ingredientele şi modul de preparare pentru 4 porții de prăjitură şi 10-15 bomboane:

Blat: 100 gr de alune de pădure, măcinate; 100 gr de nuci româneşti, măcinate; 3 linguri de semințe de in, măcinate; 6 linguri de stafide; 3 linguri de pudră de roşcove; 5 linguri de cocos răzuit; 1 linguriță de praf vanilie naturală; 2-3 linguri de fulgi de ovăz, măcinați; miere după gust; puțin lichid: suc de portocale proaspăt stors, sau suc de grapefruit, sau suc de lămâie diluat cu apă. Se amestecă toate şi se lasă 30 de minute să tragă umezeala şi să se lege compoziția. Se opreşte o parte pentru blatul prăjiturii, iar restul se modelează în formă de bomboane, care se pot tăvăli prin pudră de roşcove, susan, cocos sau nuci măcinate. Blatul va avea consistența unei plasteline, se modelează în formă de tort sau prăjitură. Peste el se pune crema de mai jos.

Crema: 6 caise, 1 măr mare fără coajă şi cotor, scorțişoară după gust se pun împreună la blender până când totul devine un piure. Se scoate, se amestecă cu stafide şi, opțional, cu puțină dulceață de gutui (1-2 lingurițe) şi se aşază în formă, deasupra blatului. Se presară deasupra puțină scorțişoară.

9. Prăjitură Clara, cu quinoa şi ciocolată (50% crud)

Ingrediente şi mod de preparare pentru o prăjitură de mărimea unei tăvi format A4, aprox. 6 porții:

Blat: 1/2 cană de mei – se macină făină, 1/2 de cană de quinoa – se macină făină. Se pun la blender împreună cu 2 mere fără cotor, 1 banană, 6-7 (sau mai multe, după gust) caise confiate rehidratate 10-12 ore şi 3 căni de lichid (suc de mere sau

apă îndulcită cu sirop de agave sau cu câteva curmale), scorțişoară după gust, 1 linguriță de praf de vanilie naturală. Se amestecă bine, până când se obține o compoziție de consistența smântânii. Se pune într-o tavă de mărime A4 şi se lasă la cuptor 1 oră, la 180 de grade. Se scoate şi se lasă câteva ore, să se întărească. Va fi ca o mamaligă mai vârtoasă.

Crema: 3 avocado, 1 linguriță de praf natural de vanilie, 4-5 linguri miere cremoasă şi 6 linguri praf de roşcove. Se amestecă totul cu blenderul manual sau, dacă nu aveți, pasați avocado bine cu furculița, până devine ca o smântână. Amestecați apoi cu restul ingredientelor. Dacă doriți o ciocolată mentolată, adăugați la final exact 1 picătură (nu mai mult) de ulei esențial de mentă.

Cum se serveşte? Împreună cu un pahar de lapte de migdale.

10. Orez cu lapte

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: Se fierb în 500 ml de lapte de soia obținut în casă, timp de 20 de minute, 3 linguri de orez integral şi puțină scorțişoară măcinată. Se ia de pe foc, se adaugă 2 linguri de stafide, se acoperă şi se înveleşte oala într-o pătură, apoi se lasă să „înflorească“ timp de 1 oră. La final se adaugă 1 lingură de nucă tocată şi, dacă mai e nevoie de îndulcit, puțină miere.

11. Rondele de ciocolată cu alune (100% crud)

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: Se amestecă bine 1 bucată de avocado pasat până devine ca o maioneză, 2 linguri de miere cremoasă, 1 lingură de pudră de roşcove, 1 pumn de nuci măcinate mai mare, ca pentru colivă, 2 linguri de alune de pădure măcinate, 3 linguri de făină din fulgi de ovăz, opțional 1 linguriță de unt de cocos. Se pune pe o hârtie de copt sau folie de plastic, se rulează sub formă de „salam“, se lasă la congelator 1 oră, se scoate şi se serveşte sub formă de rondele, între care se pun feliuțe de mandarine.

12. „Halviță“ de susan (100% crud)[1]

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 2 linguri de susan crud se macină bine, până devin făină, şi se amestecă cu puțin suc de lămâie sau grapefruit, 1/2 linguriță de praf de vanilie naturală şi 3 linguri de miere cremoasă. Opțional se pot adăuga merişoare deshidratate, tocate.

Cum se serveşte: sub formă de pastă cu care se unge pâinea integrală, prăjită.

13. Cereale zdrobite cu miere

Ingrediente: 5-7 linguri cereale zdrobite (grâu, porumb, orez, secară), 1 l de apă, miere – 2 linguri.

Mod de preparare: cele 5-7 linguri de cereale se pun în apa în clocot. Se fierb 5-7 minute, apoi se lasă vasul acoperit timp de 20 de minute. Când se răceşte, se adaugă mierea de albine.

[1] Rețetă dr. Doru Laza.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga mirodenii blânde (scorțişoară) şi fructe.

14. Mic dejun opțional

Se pot servi, după gust:

- pâine integrală
- ulei presat la rece
- salată de fructe
- avocado
- suc de fructe diverse
- humus
- nuci
- smochine
- curmale
- fistic
- miez de floarea-soarelui şi dovleac
- ananas crud
- iaurt, kefir, sana, lapte bătut
- cereale integrale
- avocado cu lămâie şi condimente.

II. Supe

1. Supă de cereale

Ingrediente: 100 g cereale zdrobite (grâu, porumb, orez, secară, orz), 2 l apă, 50 g morcov, 50 g păstârnac, 100 g țelină, 1 lingură de ulei de măsline

Mod de preparare: Se pune apa la foc. Când începe să fiarbă, se pun cerealele pentru supă. După 5 minute se ia oala de pe foc şi se adaugă zarzavatul curățat, spălat şi dat pe răzătoare, pătrunjelul verde, tocat mărunt, şi uleiul. Se lasă acoperit 15 minute.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga la sfârşit condimente şi zarzavaturi diverse, după gust.

2. Supă de linte

Ingrediente: 3 l apă, 150 g linte, 50 g morcov, 50 g țelină, pătrunjel sau păstârnac, 1 linguriță cimbru, 1 lingură ulei de măsline, 2 căței de usturoi, câteva frunze de țelină verde.

Mod de preparare: Se pune apa la fiert şi, când clocoteşte, se pune lintea. Când lintea a fiert, se ia de pe foc şi se adaugă zarzavatul dat pe răzătoare, uleiul, cimbrul, usturoiul pisat şi verdeața. Se lasă acoperite 15 minute.

De preferat a se consuma fără sare. Se pot adăuga la sfârşit şi alte condimente sau zarzavaturi diverse, după gust.

III. Rețete 100% crude, pe bază de legume, zarzavaturi şi oleaginoase[1]

1. Bruschette cu țelină/ Salată de țelină

Ingrediente şi mod de preparare pentru 1 porție: 1 țelină mică sau 1/2 țelină mare, dată pe

[1] Pot constitui un fel de bază la prânz sau cină.

răzătoarea mică sau presată la storcătorul cu ax melcat, 2 roşii medii tăiate cubulețe, 1 legătura pătrunjel tocat mărunt (cel mai bine cu un cuțit ceramic), 1 pumn de nuci măcinate, 1-2-3 căței usturoi (după gust) zdrobiți bine, opțional 1 linguriță de fulgi de drojdie de bere, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece. Se amestecă bine toate ingredientele la un loc.

Cum se serveşte? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală.

2. Bruschette cu morcovi/ Salată de morcovi

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 4 morcovi dați pe răzătoarea mică sau presați la storcătorul cu ax melcat, 3 căței de usturoi zdrobiți, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece, 1 linguriță de semințe crude de floarea-soarelui, 1 linguriță de semințe crude de dovleac. Se amestecă totul bine, până devine o pastă compactă.

Cum se serveşte? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală, cu o felie subțire de avocado deasupra.

3. Bruschette cu sfeclă roşie/ Salată de sfeclă roşie

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 1 sfeclă medie dată pe răzătoarea mică sau presată la storcătorul cu ax melcat, 2-3 căței de usturoi zdrobiți, 1 pumn de nuci măcinate, 2 linguri de hrean răzuit sau 1/2 hrean presat împreună cu sfecla la storcătorul cu ax melcat. Se amestecă totul bine, până devine o pastă compactă.

Cum se serveşte? Ca atare sau ca pastă pe bruschette de pâine integrală.

4. Bruschette cu pastă de măsline

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 1 cană măsline vineții, curățate de sâmburi şi 1 avocado se fac pastă cu blenderul manual, până

când se obține o pastă fină, ca o maioneză. La final se adaugă ceapă verde tocată mărunt şi puțin ulei.

Cum se serveşte? Pe felii de pâine integrală prăjită, cu roşii tăiate cubulețe deasupra, sau împreună cu salată de roşii şi pătrunjel.

5. Salată de ceapă

Ingrediente pentru 2 porții: 1-2 cepe tocate mărunt, sare neiodată, ulei de măsline sau de floarea-soarelui presat la rece şi, opțional, un vârf de busuioc/oregano sau câteva boabe măcinate de ienibahar.

Mod de preparare: Ceapa tocată fin se freacă cu sare şi se lasă 10 minute. Se scurge apoi zeama pe care a lăsat-o, se pune uleiul şi condimentele şi se amestecă.

6. Pastă de fistic

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: Se pun în blender cu cupă (preferabil de putere mare) 100 gr fistic crud, 1 roşie, 4 cățel de usturoi, 60 ml de ulei măsline, 1/2 linguriță de sare neiodată, 30 ml suc lămâie (sau mai mult, după gust), 2 lingurițe busuioc şi, opțional, 1 lingură de fulgi de drojdie de bere.

Cum se serveşte? Pe felii de dovlecel crud, sau cu buchețele de conopidă crude, sau cu „grisine“ din morcov sau ardei capia.

O altă variantă este să se adauge puțin mai mult lichid (chiar apă) şi să se subțieze sosul, care poate fi apoi folosit pentru tăiței din dovlecei (vezi rețeta de tagliatelle cu sos pesto).

7. Tagliatelle cu sos pesto

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 2 dovlecei medii, cruzi, curățați de coajă şi tăiați sub formă de tagliatelle (cu cuțitul care curață coaja la cartofi sau la zarzavaturi) se amestecă cu sosul de la rețeta de pastă de fistic. Se presară deasupra busuioc.

8. Ciulama de ciuperci

Ingrediente şi mod de preparare pentru 1 porție: 10 pălării de ciuperci champignon tăiate cubulețe se amestecă cu 1/2 legătură de pătrunjel şi 1/2 legătură de mărar tocate mărunt. Se toarnă peste ele şi se amestecă bine următorul sos, obținut la blender: 12 nuci caju rehidratate câteva ore, cozile de la ciuperci şi încă 2 ciuperci întregi, 1/2 legătura de pătrunjel verde, 1-2 căței de usturoi, sare neiodată şi ulei de măsline presat la rece.

9. Supă-cremă de ciuperci

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: Se pun la blender, 1-2 minute, 15 ciuperci champignon, 1 legătură de pătrunjel, 1 ceapă, 15-20 nuci caju rehidratate, ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 500 ml de apă călduță (maximum 45 de grade).

Se poate servi cu crutoane din făină integrală.

10. Supă-cremă de roşii

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: Se pun la blender, 1-2 minute, 4 roşii, 1/2 linguriță de busuioc, 1 vârf de cuțit de cimbru, 1/2 ceapă, ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 500 ml de apă călduță (maximum 45 de grade).

Cum se serveşte? Se poate adăuga la final amestec de cereale zdrobite (grâu, porumb, orz, secară), fierte 20 de minute la foc mic, crutoane sau 4 linguri de quinoa fiartă 15 minute, apoi lăsată la „înflorit“ 5 minute.

11. Salată de spanac verde

Ingrediente şi mod de preparare pentru 1 porție: Frunze de spanac rupte cu mâna, peste care se adaugă nuci tocate, ceapă tocată mărunt, fulgi de drojdie, roşii tăiate cubulețe, avocado, suc de lămâie, sare neiodată şi ulei de măsline presat la rece.

Variantă: în loc de ulei şi lămâie, peste salata astfel obținută se poate adăuga un sos de nuci (vezi rețeta de pateu de nuci).

12. Roşii umplute

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 6 roşii crude şi curățate de miez se umplu cu spanac proaspăt tocat şi amestecat cu ceapă tocată mărunt, nuci tocate sau semințe de cânepă, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece şi, opțional, câteva picături de lămâie.

13. Pateu de nuci

Ingrediente pentru 2 porții: 1 cană de miez de nucă, sare neiodată, ulei de măsline, sucul proaspăt stors de la o lămâie (puteți pune jumătate din cantitate şi, dacă doriți mai acrişor, completați ulterior), 10 fire de ceapă verde sau 1 ceapă uscată, 3-4 fire de usturoi verde sau 4-5 căței de usturoi, 1 legătură de pătrunjel, puțin lapte de soia sau apă (pe care o puteți adăuga la final, în funcție de cât de vâscos sau fluid doriți sosul), şi, opțional, 1 lingură de fulgi de drojdie de bere şi 3 linguri de brânză tofu făcută în casă.

Mod de preparare: puneți toate ingredientele în blender, mai puțin pătrunjelul şi apa/laptele de soia. Se mixează până devine o pastă. Se completează cu apă sau lapte de soia, pentru a decide consistența sosului după dorința personală. La final se adaugă şi pătrunjelul tocat.

Cum se serveşte? Ca sos pentru salată verde sau salată de spanac verde. Sub formă de pateu pe bruschette de pâine prăjită şi grisine de morcovi.

14. Salată de crudități cu „maioneză“

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 2 morcovi mari şi 1 țelină se dau pe răzătoarea mică sau prin robotul cu ax melcat. Se amestecă cu sosul obținut la blender cu cupă, prin mixarea următoarelor ingrediente, până devin ca o maioneză: 10 nuci macadamia, 30 ml de ulei de măsline presat la rece, sare neiodată, 1/4 linguriță de cimbru, 1 cățel de usturoi, 2 linguri de apă sau de lapte vegetal.

Cum se serveşte? În cupe sau în forme, presărat cu pătrunjel proaspăt tocat şi cu semințe de floarea-soarelui neprăjite.

IV. Rețete preparate termic, pe bază de leguminoase şi cereale[1]

1. Salată de linte verde[2]

Ingrediente şi mod de preparare pentru 2 porții: 200 gr linte verde rehidratată minimum 12 ore, fiartă la abur, se amestecă cu 1 roşie mare (sau 2 medii) tăiată cubulețe, 1 legătură de pătrunjel, 1 legătură mărar, 1 ceapă tocată mărunt, sare neiodată, ulei de măsline presat la rece şi, opțional, 1 lingură semințe de cânepă decorticate şi 3 linguri de cereale zdrobite (grâu, porumb, orz, secară) fierte (sau quinoa). La final se presară deasupra şi câteva crutoane de pâine integrală.

[1] La abur sau fierte încet, la foc mic, maximum 30 minute. Se consumă leguminoase doar din anul respectiv. Toate leguminoasele se lasă la înmuiat minimum 12 ore, apoi se fierb la abur (în cazul salatelor) sau în apă, la foc mic (în cazul supelor, pateurilor).

[2] Se poate înlocui lintea cu mazăre sau fasole.

2. Super-mâncare de linte verde

Ingrediente şi mod de preparare pentru 3 porții: 300 gr de linte verde, rehidratată minimum 12 ore, se fierbe 30 minute în 700 ml apă, împreună cu 4 linguri de quinoa, 1 căpățână de usturoi tocat mărunt, puțină sare neiodată şi, opțional, 4-5 linguri de piure de roşii. În ultimele 5 minute se adaugă şi o linguriță de cimbru. După ce se răceşte, se adaugă puțin ulei de măsline presat la rece.

3. Supă-cremă de linte (I)

Ingrediente şi mod de preparare pentru 4 porții: 300 gr linte roşie, rehidratată 12 ore, se pune la fiert

20 minute într-un litru de apă, împreună cu 1 morcov, câțiva căței de usturoi și puțină sare neiodată. În ultimele 5 minute se adaugă 1/2 linguriță de cimbru. Se ia de pe foc și, când se răcește, se pasează fie la blenderul cu cupă, fie cu blenderul manual, și se adaugă puțin ulei de măsline presat la rece.

Se servește cu crutoane de pâine integrală.

4. Supă-cremă de linte (II)

La fel ca mai sus, doar că se elimină usturoiul și cimbrul și se înlocuiesc cu 1 ceapă tăiată în jumătate. După ce a fiert, se păstrează doar 1-2 foi, care se pasează împreună cu lintea și morcovul, iar restul se aruncă.

5. Humus (I)

Ingrediente pentru 2 porții: 1 cană de năut rehidratat 12 ore și fiert bine, 6 linguri de susan neprăjit sau 1 lingură cu vârf de pastă de susan gata preparată „tahini", suc proaspăt de lămâie (după gust), sare neiodată, ulei de măsline (după gust). Opțional: 1 legătură de pătrunjel verde.

Mod de preparare: Se râșnește susanul (la blender sau la râșniță de cafea) până se face făină, se adaugă peste năut, împreună cu restul ingredientelor, și se pasează cu blenderul manual sau se pun toate ingredientele în blenderul cu cupă. Opțional, se adaugă la final pătrunjel și se amestecă.

Cum se servește? Pe pâine prăjită sau cu „grisine" de zarzavat.

6. Humus (II)

La rețeta Humus (I) se adaugă 2 căței de usturoi, 1 roșie mică, 1 vârf de cuțit de cimbru, 1 vârf de cuțit de busuioc.

7. Salată de quinoa

Ingrediente și mod de preparare pentru 3 porții: 6 linguri de quinoa fiartă 15 minute și lăsată 5 minute în apa în care a fiert, scursă apoi bine, se

amestecă cu următoarele ingrediente crude, tăiate cubulețe: 2 ciuperci, 1 dovlecel, 1 ardei capia, 2 castraveciori, 1 ardei verde, 1 roşie mare (sau 2 mai mici), ceapă verde sau 1 ceapă uscata, 1 morcov, 1 legătură de pătrunjel tocat, sucul proaspăt stors de la o lămâie, 1 lingură de semințe de cânepă, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, sare neiodată.

8. Dublu broccoli cu quinoa

Ingrediente pentru 2 porții: 5 linguri cu vârf de buchețele mici de broccoli, 3 linguri de quinoa nefiartă, 1 legătură de pătrunjel tocat, 1 avocado tăiat cubulețe.

Mod de preparare: broccoli se fierbe 1 minut la abur, se trece prin apă rece şi se strecoară. Quinoa se fierbe 15 minute, se lasă 5 minute în apa în care a fiert, se strecoară şi se amestecă cu broccoli, avocado şi 1/2 legătură de pătrunjel. Se toarnă deasupra şi se amestecă sosul de mai jos.

Sos: Se pun la blender, 1-2 minute, 2 linguri de buchețele de broccoli crud, 15 nuci caju sau 6 nuci româneşti, sare, suc de lămâie, ulei de măsline presat la rece, 3 căței de usturoi, 1/2 legătură de pătrunjel şi, opțional, 3 linguri de brânză tofu.

Se presară la final puțin pătrunjel şi câteva cubulețe de roşii, pentru aspect colorat.

9. Orez fiert în aburi

Se foloseşte orez integral, nedecorticat, care se fierbe în aburi 10-12 minute.

Se asezonează cu ulei presat la rece, condimente (preferabil să nu lipsească *curry)* şi se serveşte cu salată de crudități.

V. Băuturi

1. Ceai de fructe

Preferabil fructe de pădure deshidratate sau fructe domestice nestropite cu insecticide, deshidratate.

Se face o infuzie prelungită (1 oră).

2. Suc proaspăt de fructe

Preferabil a se obține prin presare, nu prin zdrobire (citrice, mere, pere etc).

3. Suc de zarzavaturi

Se pot folosi roşii, țelină, ridichi, gulii, sfeclă etc.).

4. Ceai tonic Naturalia

50 gr de măceşe zdrobite se amestecă cu 600 ml apă fierbinte. Se lasă de seară până dimineață.

50 gr de grâu se fierbe 15 minute cu 600 ml apă. Se lasă încă o oră la infuzat.

Se strecoară cele două soluții, se amestecă şi se îndulcesc cu 1-2 linguri de miere.

Se bea pe parcursul a 1-2 zile.

Se păstrează la rece.

5. Ceai verde

Se infuzează 1 linguriță ceai verde cu frunze întregi la o cană de apă fierbinte – 3-5 minute.

6. Ceai verde cu orez[1]

Se rumeneşte orezul într-o tigaie, fără ulei.Se amestecă cu ceaiul verde în părți egale (la volum).

Se prepară ceaiul din 5 lingurițe de amestec la 850 ml de apă fierbinte, infuzat 2-3 minute.

VI. Lactate recomandate

1. Kefir

Se pune un fragment de ciupercă caucaziană (diametru 5-7 cm) care are consistența şi

[1] Lam Kam Chuen şi colab., *Datina ceaiului*, Ed. Pro, 2006, p.126.

aspectul unei conopide, la un litru de lapte fiert într-un borcan de sticlă sau vas de lut, fără a se închide ermetic. Se lasă 12-24 ore la temperatura camerei (21-23°), până capătă un gust şi miros acid caracteristic.

Ciuperca se scoate cu o lingură de lemn şi se spală cu apă călduță. Atenție: nu se foloseşte veselă din metal!

2. Tzatziki

Ingrediente: 1 iaurt grecesc, 3-4 căței de usturoi, 1 castravete, 1 lingură de ulei de măsline.

Mode de preparare: Castravetele se toacă mărunt. Se scurge de zeamă. Se amestecă iaurtul cu usturoiul pisat, castravetele şi uleiul de măsline.

3. Iaurt, sana, lapte bătut

VII. Pâine de casă cu maia proprie

Această pâine are o calitate nutritivă net superioară pâinii obişnuite.

Maiaua proprie este bogată într-o floră bacteriană complexă şi diverse specii de levuri. Acest fapt este îndeosebi important pentru fortifierea florei intestinale saprofite.

Fermentația lentă făcută în flora bacteriană şi levurile din maiaua proprie stimulează fitazele – enzime care descompun acidul fotic şi în felul aceasta este împiedicată formarea fitatului de calciu şi fier insolubil. În final, pâinea integrală făcută cu maia proprie conservă o cantitate mai mare de calciu şi fier biodisponibilă. De reținut că drojdia de bere care se foloseşte pentru fabricarea pâinii pe scară industrială are un singur tip de levuri (*Sacharomyces*). Din această cauză procesul de fermentare este foarte accelerat şi fitazele sunt incapabile să descompună acidul fitic, care face săruri de calciu şi fier nesolubil.

Modul de preparare a maielei proprii

Într-un recipient (preferabil de pământ) se pun 300 g de făină cernută şi apă călduță, până se obține o pastă de consistență moale, dar care „se ține". Se acoperă cu un tifon, apoi cu o țesătură de lână. Se lasă 3 zile la temperatura camerei – 20° C. După aceste zile se formează o crustă maronie; maiaua a fermentat, un miros agreabil de bere se degajă. Aceasta este maiaua şef (sau mamă) în care se adaugă făină şi apă cu 12 ore înainte de a trece la fabricarea pâinii, pentru a se obține maiaua care se încorporează în pâine.

Această maia se conservă într-un loc rece, închis ermetic, într-o oală de pământ. Ideal este de a reface maiaua la fiecare 10-15 zile. Pentru aceasta se adaugă apă călduță şi făină ca pentru maiaua mamă şi se mai lasă la fermentat o noapte, cu tifon şi țesătură de lână, după care iar se depozitează la rece, într-un recipient închis ermetic.

Modul de preparare a maielei uscate

Se prepară maiaua mamă la temperatura de 20° C, într-un loc uscat, timp de 15-20 de zile. Se supraveghează crusta care se formează, pentru a se îndepărta zonele de mucegai ce apar treptat.

Se fărâmițează această crustă şi se cerne. Se obține o pudră care se mai lasă la uscat câteva zile. Se păstrează într-un recipient închis ermetic. Pentru a o folosi, se amestecă o lingură de pudră cu 2 linguri de apă călduță. Se lasă 1 oră, apoi se adaugă faina şi se lasă să fermenteze 12 ore. Este activă 6 luni.

Prepararea pâinii

Ingrediente pentru 3 pâini: 1,5 kg făină, 1 l de apă aproximativ, 1 ceaşcă de maia, 1 linguriță de sare.

Înainte de toate, nu uitați să păstrați 1 ceaşcă de maia pentru viitoarea preparare. Se toarnă

făina (1,5 kg) într-un recipient larg. Se păstrează separat o mică cantitate de făină şi apă călduță. Se practică o adâncitură („fântână") în făină şi se adaugă maiaua şi apa calduță, progresiv, dar încet, căci absorbția este variabilă în funcție de prospețimea şi calitatea făinii. Se amestecă făina şi maiaua şi se adaugă sarea. E important să nu rămână făină neamestecată.

Aluatul trebuie să fie atât de elastic încât să suporte o întindere de circa 70 cm fără să se rupă. Trageți de el în sus de 8-10 ori. Pliați-l în 3, luați-l ca pe o minge, aruncați-l în sus şi în jos, cu forță, de 7-10 ori. Se plasează într-un recipient, se acoperă şi se lasă în repaus 1 oră. După acest interval se trage şi se repliază în 3. Se repetă această operație de 5-6 ori. Se divizează coca în mai multe tipare, se ung cu ulei tiparele (tăvile), folosind o pensulă, apoi se pudrează cu tărâțe. Se depozitează coca în tipare (tăvi), dar fără a depăşi jumătate din înălțimea tăvii. Se acoperă cu un tifon şi se lasă la un loc cald, ferit de curent, pentru a urma misteriosul travaliu al fermentației, până ajunge la marginea superioară a tiparului tăvii – circa 3 ore. Pe suprafața superioară a pâinii se fac câteva tăieturi de 0,5 cm adâncime. Se încălzeşte cuptorul la 220° C, apoi la 180, după carte se coace 1 oră – 1 oră şi un sfert.

În final, scoateți pâinea şi admirați propria dumneavoastră operă!

VIII. Peşte

Se va prepara numai la cuptor sau pe grătar cu aburi.

Se serveşte cu salate crude diverse.

Se foloseşte numai peşte de captură, nu de crescătorie.

A se evita peştele afumat şi prăjit, ca şi contactul direct cu grătarul încins (crusta carbonizată de grătarul încins la temperaturi înalte este factor oncogen).










Câteva repere bibliografice

Batmanghelidj, F., *Water & Salt*, Ed. Tagman, 2003.

Béliveau, Richard, Denis Gingras, *L'alimentazione anti-cancro*, Ed. Sperling & Kupfer, 2006.

Bolch, Phyllis A., *Prescription for Nutritional Healing*, Ed. Avery New York, 2002.

Budoi, Gh., *Tratat de agrochimie*, Ed. Sylvis, 2004.

Campbell, Colin T., *Studiul China*, Casa de Editură Advent, 2007.

Chang, Alfred E. (şi colab.), *Oncology: An Evidence – Based Approach*, Ed. Springer, 2006.

Chuen, Lam Kam (şi colab.), *Datina ceaiului*, Ed. Pro, 2006

Coy, Johannes F., Maren Franz, *Die Neue Anti-Krebs Ernährung*, Gräfe und Unzer Verlag, 2009.

Coy, Johannes F., Maren Franz, *I cibi antiossidanti anticancro*, Ed. Tecniche Nuove, 2010.

De Vita Jr, Vincent T. (şi colab.), *Cancer. Principles & Practice of Oncology*, Ed. Walters Kluwer, 2011.

Desbrosses, Philippe, *Le Krach alimentaire*, Ed. du Rocher, 1990.

Dobos, Gustav, Sherko Kümmel, *Gemeinsam gegen Krebs*, Ed. Robert Sandman, 2011.

Gerson, Max, *O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului şi a altor boli grave*, Ed. For You, 2005.

Gupta, M. K., *Food That Are Killing You*, Ed. Pustak Mahal, 2000.

Halliwell, Barry, John M. C. Gutteridge, *Free radicals in biology and medicine*, Oxford Science Publications, 1999.

Mencinicopschi, Gh., *Biblia alimentară*, Ed. Litera, 2011.

Peleteiro, B., C. Lopes, C. Figuerido, N. Lunet, „Salt intake and gastric cancer risk according to *Helicobacter pylori* infection, making tumor site and histological

type“, în *British Journal of Cancer*, 104, 2011, pp. 198-207.

Priestman, Terry, *Cum să faci față chimioterapiei*, Ed. Antet, 2010.

Rusu, Mihail (şi colab.), *Tratat de agrochimie*, Ed. Ceres, 2005.

Seignalet, Dr. Jean, *L'Alimentation on troisième médecine*, Ed. François-Xavier de Guibert, 1998.

Spiller, Gene, *Eat Your Way to Better Health*, Prima Publishing, 1996.

Trudeau, Kevin, *Vogliono farti ammalare!*, Ed. Oscar Mondadori, 2010.

Veronesi, Umberto, Mario Pappagallo, *Verso la scelta vegetariana*, Ed. Giunti, 2011.

Villarini, Anna, Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, Ed. Sperling & Kupfer, 2009.

Villarini, Anna, *Scegli ciò che mangi*, Ed. Sperling & Kupfer, 2011.

Willcox, Bradley J. (şi colab.), *Okinawa, l'isola dei centenari*, Ed. Sperling & Kupfer, 2008.

DIFUZARE:

S.C. Supergraph S.R.L.
Str. Ion Minulescu 36, sector 3,
Bucureşti, cod 031216
Tel.: (021) 320 61 19
Fax: (021) 319 10 84
E-mail: editura@sophia.ro







